Библиотечка «ЗОЖ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ФИЗИКА И ПСИХИКА ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (164), ноябрь 2016 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №11 (164), ноябрь 2016 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ФИЗИКА И ПСИХИКА ЗДОРОВЬЯ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2016
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2016

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Дизайнер-верстальщик Ольга ЯМПОЛЬСКАЯ
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото в номере Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 02.10.2016 г. Тираж 78 600 экз. Заказ №ТД-7193

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05
687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»,
199178 г. Санкт-Петербург, В.О., 17-я линия, д.60, лит. А, помещение 4-Н

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ШКОЛА ДИАБЕТА
С.Г.ЧОЙЖИНИМАЕВА
ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ? 6
Особенности лечения СД 2-го типа

В.В.МУХИН
СЛАДКИЙ ШЛЕЙФ 11
Сахарный диабет

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА
А.Н.АЛЕФИРОВ
УСТРАНИТЬ ОСНОВНУЮ ПРИЧИНУ 14
Атеросклероз, стенокардия, инфаркт; остеохондроз

Т.И. БОРКУНОВА
ГРУСТНАЯ АРИФМЕТИКА 21
Атеросклероз

ОПЫТ ВРАЧА НА НИВЕ НАТУРОПАТИИ
И.А. ГУЩА
ОСЕННЯЯ ХАНДРА 29
Депрессия

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
И.С. РОЙЗМАН
ТРИ В ОДНОМ 34
Уплотнение корня аорты, экстрасистолия, остеохондроз

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
Т.А. РУЖЕНЦОВА
НЕ СВОЯ ОХОТА 40
Кашель у взрослых

Г.Н. КЛЮЕНКОВА
НАСМОРК – НЕ ПУСТЯК 47
Этмоидит

ЛЕЧЕНИЕ ТРУДНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
Т.И. БОРКУНОВА
МЕЧТА О ЛЕГКОМ ДЫХАНИИ 55
Бронхоэктазия

ВОПРОС – ОТВЕТ
З.Б. ХАНУКАЕВА
ВОРОТА ЖИЗНИ 59
Искривление перегородки носа

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
УТИНАЯ ПОХОДКА 68
Коксартроз тазобедренных суставов

А.Н. КРЫЛОВ
ОТВАР ОВСА ОТ ОПРЕЛОСТИ 74

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС
С.Г. БАХЧИНЯН
КАК НАСТРОИТЬ ЖЕНСКИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ 77
Нарушения менструального цикла

САМОПОЗНАНИЕ
Е.А.ТАРАСОВ
ТАЙНЫ САМОГИПНОЗА, ИЛИ ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ 83

ШКОЛА НАТУРОПАТА
В.И.ДУБИН
ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ 88
Профилактика и лечение инсульта

ЛИКБЕЗ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
О.А.МУБАРАКШИНА
МОЛОЧНАЯ СИМФОНИЯ 95

ПРАКТИКУМ ЗДОРОВЬЯ
Е.А.ТАРАСОВ
«ПРИРУЧИМ» СТРЕСС! 100
Мануальная терапия

МАМИНА ШКОЛА
Т.А. РУЖЕНЦОВА
БУДЬ ЗДОРОВ! 103
Кашель у детей

Н.Л. БОГАЧКОВА
ВКУС ПРАЗДНИКА 108
Как сформировать семейные традиции

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД
Т.Н.ЗАГУМЕННИКОВА
С ЗАБОТОЙ О БУДУЩЕМ УРОЖАЕ 114
Осенние работы в саду-огороде

ИСТОРИИ БЫВАЛОГО ТРАВНИКА
В.К.КУПЧИН
ДВА ВИДА ПОЛЫНИ ПРОТИВ РАКА 118
Фитотерапия при онкологии

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
П.А. ЕФРЕМОВ
ОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ 122

ПОДПИСКА КАК ФОРМА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Всем доброго дня! Хочу напомнить, что у нас давно уже появился электронный адрес **pr_plus@zoj.ru**, и некоторые читатели пользуются этим каналом связи. Например, Оксана Федосенко спрашивала, какие обезболивающие и гипотензивные препараты можно принимать беременным. Мы постараемся с помощью нашего специалиста осветить эти вопросы в рубрике «Мамина школа» в 12-м номере журнала. Анна Гурьевна Ефанова жалуется на обнаружившийся гипотиреоз и бронхит с обструкционным синдромом и интересуется: возможно ли применение фитотерапии в подобном случае, не перейдет ли под ее воздействием бронхит в бронхиальную астму? И на этот вопрос мы обязательно поищем ответ. Главное, хочу подчеркнуть – электронная переписка гораздо быстрее и дешевле, конечно, если у вас есть доступ к компьютеру и Интернету. К этой теме мы еще вернемся, а пока давайте поговорим о принципах управления здоровьем.

Ни у кого, наверное, нет сомнений, что все процессы в нашем организме регулируются мозгом. При этом бóльшая часть функций осуществляется, так сказать, автоматически, и только некоторые процессы подконтрольны сознанию. Вообще мозг – уникальный орган, о котором мы поразительно мало знаем. Простому обывателю известно, пожалуй, что левое полушарие отвечает за логику, правое – за воображение, но ничего практического извлечь из этой информации мы не можем. Как, впрочем, и из большинства сведений, почерпнутых из школьного курса биологии, которые лежат мертвым грузом в нашей памяти. Ученые-физиологи, занимающиеся в том числе и проблемами мозга, в последнее время сделали целый ряд сенсационных открытий. Например, оказалось, что пресловутые стволовые клетки могут делиться бесконечно, формируя основу для обновления всéх остальных клеток организма. Это означает, что человек может жить не 80-120 лет, а и 300, и 500, и 1000, и более лет! Вообще нет предела. Почему же этого не происходит? Отчасти тут «виноват» мозг, точнее, наше сознание. Живой организм существует по принципу обратной связи. Любой значимый орган имеет дву

сторонний канал обмена информацией с мозгом, благодаря чему и происходит оптимальное функционирование. Оптимальное – значит лучшее из возможных.

Но это происходит только при одном условии: информация доходит в оба конца без искажения.

Это принцип существования всех сложных систем: животного организма, любого вида техники, общества и государства и так далее. Понятно, что если передача сигналов от центра управления к конкретному органу нарушена или искажена, то этот орган «заболевает», то есть перестает функционировать оптимально, идет вразнос. Что, собственно, мы и наблюдаем на примере нашего здоровья, начиная лет с сорока. Просто к этому возрасту количество искажений в каналах обратной связи становится критическим. А теперь самый важный вопрос: что же искажает информацию, что мешает мозгу получать и анализировать ее в «чистом» виде? Ответ может вас поразить: это наше собственное сознание, то есть наши же мысли и эмоции. Это они наводят тень на плетень, внося возмущение в стабильную работу суперкомпьютера. И в самом деле, наше сознание подобно скачущему мячику, оно то прыгает вверх от радости, то ударяется о землю от огорчений и стрессов. Помимо этого мозг часто напряжен в поисках выхода из какой-нибудь ситуации, которая «мешает нам жить». Проблемой может быть кто и что угодно – сварливая жена, непослушные дети, конфликт на работе, вечно ломающийся автомобиль, сосед-алкоголик, да все, что нас нервирует, даже фонарный столб на дороге. Фактор раздражения не только не дает нам сосредоточиться на делах в течение дня, он лезет в голову и ночью, мешая спать. А ведь сон – это необходимый отрезок времени для восстановления нарушенных обратных связей в организме, и если он укорочен, то связи восстанавливаются не полностью, и рано или поздно придут болезни.

Если вам все еще не верится, что всему виной наше собственное сознание и при этом у вас уже накопился букет недугов, проанализируйте, чем занято ваше сознание большую часть времени. Вы обнаружите, что оно не находится в настоящем, его луч шарит либо в прошлом, либо в будущем, и вы либо все время думаете, как изменить свои прошедшие действия, либо переживаете по по-

Окончание на стр. 128.

ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ?

Особенности лечения СД 2-го типа

Мы продолжаем занятия в нашей школе диабета, и надо сказать, что они становятся все интереснее. Сегодня, например, поговорим с доктором тибетской медицины, кандидатом медицинских наук Светланой Галсановной ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ о том, какие особенности этого недуга различает одна из древнейших медицин. Ничего сложного для понимания не будет, речь пойдет о самых простых, но важных для правильного лечения вещах.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Действительно, восточная медицина, к которой принадлежит и тибетская, различает диабет, развивающийся по *холодному* или по *горячему* типу. Что это значит, я скажу чуть позже, а пока давайте вспомним, что при этом недуге не усваиваются углеводы в полной мере, то есть не происходит их расщепление до CO_2, H_2O с выделением порции энергии (АТФ). Другое название углеводов – сахара́, которые подразделяются на моносахариды и полисахариды. Моносахариды – это глюкоза (сахар) и фруктоза (фрукты). Полисахариды содержатся в овощах, крупах, хлебе, мясе и других продуктах.

Все сахара́, в том числе и фруктова, превращаются в организме в глюкозу, которая является главным и универсальным источником энергии.

Основную роль в усвоении глюкозы играет гормон поджелудочной железы – *инсулин*. Это белок, который стимулирует переработку глюкозы клетками. Почти все ткани и органы (например, печень, мышцы, жировая ткань) способны перерабатывать глюкозу только в его присутствии, поэтому их называют инсулинзависимыми. Некоторые же ткани и органы, например мозг, не нуждаются в инсулине для того, чтобы перерабатывать глюкозу, и они – инсулиннезависимые.

При недостаточности инсулина (*сахарный диабет 1-го типа*) или нарушении механизма взаимодействия инсулина с клетками организма (*сахарный диабет 2-го типа*) глюкоза накапливается

в крови в больших количествах (гипергликемия), а клетки организма (за исключением инсулиннезависимых органов) лишаются основного источника энергии.

«ПР+»: Большое спасибо за небольшую, но интересную лекцию. Что же практического больной диабетом может извлечь из этого?

С.Ч.: Об этом мы сейчас будем говорить. Тибетская медицина относит плохое усвоение углеводов к проблемам несварения. Несварение бывает двух типов – холодное и горячее. Напомню, что по восточной традиции людей делят на три типа – «Ветер», «Слизь» и «Желчь». Две первые конституции относят к холодным типам (инь), третью – к горячему (ян). «Ветры» – худые и подвижные, «Слизи» – полные и медлительные, «Желчи» – крепко сбитые и решительные. Я недавно вернулась из Монголии, там большинство людей принадлежит к конституции «Желчь». А почему? Да потому, что они 3 раза в день едят мясо, которое является янским («горячим») продуктом. Преобладание его в рационе определяет конституцию людей. Мясо возбуждает печень, которая выбрасывает много желчи. Избыток ее способствует «перегреву» организма, выработке излишнего количества холестерина, повреждению клеток поджелудочной железы, в которую она попадает через 12-перстную кишку и блокирует выработку инсулина.

«ПР+»: Вы рассказали про механизм развития диабета по так называемому «горячему типу». Каким образом возникает диабет по «холодному типу»?

С.Ч.: Читатели, наверное, уже запомнили, что холодные конституции – это «Ветер» и «Слизь». Диабет «Ветров» развивается чаще всего у детей и соответствует диабету 1-го типа. У людей с конституцией «Слизь» и смешанной «Слизь-Ветер», как правило, развивается диабет 2-го типа. Этой формой страдает около 85% диабетиков, и это в основном взрослые люди. В чем причина этого расстройства у них? Опять же в неправильном питании: увлечении «холодными», иньскими продуктами – молоком и его производными, употребляемыми в холодном виде, сырыми овощами, фруктами и ягодами, бутербродами, хлебобулочными изделиями и сладостями, картофелем. Все они на фоне почти полного отсутствия специй и соли охлаждают организм. Кстати, имейте в виду, что самый иньский («холодный») продукт – это

вода, и если увлекаться ее чрезмерным питьем, даже при условии, что она будет «комнатной» температуры, можно заработать несварение по «холодному» типу.

«ПР+»: Ну уж даже и комнатной?..

С.Ч.: Все знают, что температура нашего тела в норме 36,6 градуса, и любой продукт с меньшей температурой, попавший внутрь организма, будет его охлаждать – таков закон физики. В первую очередь от такого питания охлаждается желудок. Стенки его обволакиваются слизью, и он перестает полноценно переваривать пищу, снижается выработка соляной кислоты и пепсинов, из-за чего становится невозможным переваривание белков. Дальше возникает порочный круг: нет полноценного расщепления углеводов в 12-перстной кишке, а значит, и сахаров. Это возможно только в том случае, если предварительно в желудке были переварены белки животного происхождения, которые по своему характеру кислотные. Они «мешают» полноценно действовать щелочным ферментам поджелудочной железы и печени, работающим в 12-перстной кишке. Симптомы этого расстройства– отрыжка, изжога, вздутие живота, ощущение тяжести после еды, постепенно формирующиеся хронические запоры. Большое количество возникающей при этом слизи диффундирует, то есть просачивается в головку поджелудочной железы и опять-таки блокирует выработку инсулина. Как следствие, возникает диабет «холодного» типа.

«ПР+»: Вы упомянули про детский диабет. В чем причина его возникновения?

С.Ч.: У детей на фоне сильного стресса, совпавшего с периодом ослабления иммунитета, например, во время или после болезни, может возникнуть недостаток инсулина. Это происходит от того, что мозг оказывается блокированным и перестает регулировать должным образом деятельность внутренних органов. В такой ситуации пострадает тот орган, у которого «плохая наследственность», например, поджелудочная железа. Из-за плохой иннервации могут погибнуть бета-клетки, вырабатывающие инсулин. Тибетская медицина говорит, что в результате стресса возникает перекос энергии в организме. Бóльшая ее часть расходуется на поддержание работы мозга, пришедшего в крайнее возбуждение. Естественно, эти

остальные органы «голодают». В данном случае имеет место сильнейшее расстройство «Ветра», то есть нервной системы.

«ПР+»: Правильно ли я понимаю, что нужно корректировать питание и образ жизни в зависимости от того, по какому сценарию развился диабет?

С.Ч.: Совершенно верно. Количество людей, страдающих диабетом, резко увеличилось во всем мире. Почему это происходит? Отчасти из-за употребления продуктов, содержащих большое количество консервантов. Срок хранения – одно из основных требований торговли, и производители стремятся любыми путями увеличить его. Но консерванты блокируют не только разложение конкретного продукта. Попадая в наш организм, они замедляют обменные процессы, препятствуют полноценному перевариванию пищи и своевременному обновлению клеток. Вот почему так важно питаться по возможности продуктами со своего сада-огорода или с рынка, самим делать заготовки и консервации без использования «химии». Любая хозяйка знает, что лучшими натуральными консервантами являются соль, сахар, уксус и мед. Кстати, перебродивший сахар, как, например, в прокрученной с ним черной смородине или другой ягоде, не принесет вреда даже диабетику.

Людям с *конституцией «Желчь»* нужно приглушить огонь пищеварения, для этого следует ограничить в своем рационе соль, перец, лук, чеснок, мясо, особенно жирное, пищу с острым и кислым вкусом. Все это, включая крепкий алкоголь, – согревающие продукты, а в организме и так много жара. Не хочу сказать, что на всю оставшуюся жизнь, но 2-3 месяца нужно выдержать строго, затем можно будет чуть «ослабить вожжи».

Не запрещаются вкусы вяжущий, горький и даже сладкий. Сладким вкусом обладает, например, молоко, хлебобулочные изделия. Конечно, увлекаться ими не стоит, но позволить себе пару раз в неделю можно.

В качестве физической нагрузки лучше всего подойдут занятия йогой и даже медитация. Для этого нужно просто сесть в удобной позе и следить за своим дыханием в течение 15 минут. Делать это можно по утрам или вечерам за 1 час до или через 1 час после еды. Эта практика способствует восстановлению нарушенных обратных связей в организме, приведению к норме обменных процес-

сов, в том числе и по сахарам. Слишком интенсивные упражнения будут перегревать организм, в котором и так избыток тепла.

Диабетикам по типу «холода», а это люди с *конституцией «Слизь»*, нужно, наоборот, разжечь огонь пищеварения. Поэтому рекомендованные вкусы для них – острый, кислый, соленый. Значит, им нужно добавить в еду соли, перца, других приправ. Не возбраняется мясо, опять же со специями. В качестве первых блюд – суп-харчо, шурпа, борщ с квашеной капустой, наваристые щи – все это будет стимулировать печень, согревать организм, убирая из него излишнюю слизь. Молочные продукты употреблять только в согретом виде, с добавлением корицы, соли или небольшого количества меда. Творог – лучше в виде сырников или запеканки, и опять же предварительно согрев.

Обязательно показаны физические упражнения с хорошими нагрузками – «до пота», если, конечно, позволяет сердце. Если же сердце слабое, то и в таком случае умеренные нагрузки будут способствовать его укреплению, увеличению скорости обменных процессов во всем организме. Значит, инсулин пойдет в клетки быстрее, и можно будет отказаться от сахароснижающих препаратов.

«ПР+»: Кстати, о препаратах. Как вы считаете, с какого уровня сахара в крови можно уже снижать их прием? На этот счет мнения расходятся даже у врачей.

С.Ч.: Думаю, что 7-8 единиц – не повод класть таблетку в рот. Лучше скорректировать питание, и сахар придет в норму естественным образом. Нужно понимать, что таблетка не устраняет причину диабета, скорее, наоборот, она «отучает» организм регулировать процесс самостоятельно, нарушает природный механизм обратной связи. Если в машине загорелась лампочка неисправности, вам же не приходит в голову отключить ее. Разумный человек понимает, что нужно устранить причину. Но ведь сахароснижающими таблетками мы бьем именно по «лампочке». Конечно, существует риск осложнений диабета – стопа, почки, печень, глаза и другие органы страдают от недостатка питания, о чем мы говорили в самом начале беседы. Поэтому добиваться снижения уровня сахара в крови нужно, но лучше делать это через корректировку питания и образа жизни. Такой путь больше соответствует законам Природы.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО

СЛАДКИЙ ШЛЕЙФ

Сахарный диабет

«Предупреждение Плюс»: Лечение диабета – процесс многосторонний, можно сказать – творческий. Жить с этим недугом можно при условии, что вы контролируете процессы обмена в организме посредством правильного питания и дозированных физических нагрузок. Но этого одного явно мало. Сегодня мы решили обратиться к лечению диабета средствами гомеопатии.

Сахарный диабет — сложное системное заболевание, вызванное абсолютным или относительным дефицитом гормона инсулина, вследствие чего в организме развивается нарушение углеводного обмена, в частности, угнетается утилизация тканями глюкозы. Первый признак диабета — повышение содержания в крови глюкозы (гипергликемия) и, как следствие этого, выделение ее с мочой (глюкозурия). Одновременно или несколько позднее нарушаются и процессы обмена жиров, белков, водно-солевой баланс. Так формируется мощный шлейф гормонально-метаболических (обменных) изменений, который в конечном итоге может привести к так называемым поздним диабетическим осложнениям: развитию инфаркта миокарда, инсульта, тяжелых поражений сосудов сетчатки глаз, почек и других систем. Это ставит диабет в ранг острейших медико-социальных проблем, требующих неотложного решения.

Установлено, что диабет – чрезвычайно разнородный недуг. Бывает, что он — лишь проявление основного заболевания, так называемый симптоматический диабет, сопутствующий, например, поражению эндокринных желез: щитовидной, поджелудочной, гипофиза, надпочечников. Такая форма диабета может быть вызвана приемом некоторых лекарств. При успешном лечении основного заболевания исчезают и клинические проявления сахарного диабета.

Типы сахарного диабета

Истинный диабет делится на два основных типа: инсулинозависимый (I тип), ранее называемый «юношеским», и инсулиннезависимый (II тип), или «диабет взрослых».

Диабет I типа возникает чаще у людей в возрасте до 30 лет, им страдают в среднем 10–15% от всего числа больных. Одна из причин развития диабета I типа – поражение вирусами бета-клеток островков Лангерганса в поджелудочной железе, продуцирующих инсулин. У ряда пациентов выявлению диабета предшествуют вирусные заболевания, в частности, эпидемический паротит (свинка), краснуха, вирусный гепатит. Ученые предполагают, что вирусы поражают бета-клетки поджелудочной железы только у тех, кто имеет наследственную предрасположенность к диабету. У многих диабет I типа представляет собой аутоиммунное заболевание, в основе которого лежит дефект иммунной системы организма. Используя разработанные в последнее время методы определения в крови особых белков – антигенов, можно установить, существует ли для данного человека риск развития диабета, вызванного нарушениями иммунной системы организма.

Подавляющее большинство больных (около 85%) страдают диабетом II типа. Причем из них примерно 15% имеют нормальную массу тела, остальные страдают ожирением. Иными словами, тучность и диабет почти всегда идут рука об руку.

Причины развития сахарного диабета

Причины развития диабета I и II типов принципиально различны. У страдающих диабетом I типа вследствие вирусной инфекции или аутоиммунной агрессии распадаются бета-клетки, продуцирующие инсулин, из-за чего развивается его дефицит со всеми драматическими последствиями.

У больных диабетом II типа бета-клетки вырабатывают достаточное или даже повышенное количество инсулина, но ткани утрачивают свойство воспринимать его специфический сигнал. Если диабет сочетается с ожирением, то главная причина невосприимчивости тканей к инсулину состоит в том, что жировая ткань, как своеобразный экран, блокирует действие инсулина. Чтобы прорвать эту блокаду, бета-клетки начинают вырабатывать инсулин с повышенной скоростью, и в конечном итоге наступает их истощение. Однако, и это очень важно подчеркнуть, инсулиннезависимый диабет не переходит при этом в инсулинзависимый.

У страдающих диабетом II типа и имеющих нормальную массу тела причиной болезни является нарушение восприятия сигнала инсулина рецепторами, расположенными на поверхности клеток.

Лечение сахарного диабета

Диетотерапия – это краеугольный камень в лечении больных сахарным диабетом независимо от его клинической формы. Каждому пациенту с учетом массы его тела, возраста, пола, физических нагрузок следует строго рассчитывать калорийность рациона, содержание в нем углеводов, белков и жиров, микроэлементов и витаминов. Об этом я рассказывал в «ПР+» № 8 за 2016 г. (см. материал «Синдром большого человека», сс.54-57.– **Прим. ред.**).

Благотворное влияние оказывает умеренная строго индивидуальная *физическая нагрузка*. В процессе выполнения физических упражнений происходит усиленное окисление в мышечной ткани глюкозы, поступающей из крови, а следовательно, уменьшается содержание сахара в крови. Вот почему страдающим диабетом в любом возрасте необходима физическая нагрузка. Рассчитать ее, составить комплекс упражнений поможет врач.

Гомеопатия.

При легкой (I степень) форме заболевания, когда гликемия натощак не превышает 8 ммоль/л, суточная глюкозурия не выше 20 г/л, применяется

Sulphur 30 CH, по 5 крупинок 2 раза в день в течение месяца.

При средней (II степень) тяжести сахарного диабета уровень гликемии натощак, как правило, не выше 14 ммоль/л, суточная глюкозурия не превышает 40 г/л, используется

Lycopodium 30 CH, 5 крупинок 1 раз в день в течение двух месяцев.

При тяжелой (III степень) форме диабета отмечаются гликемия натощак выше 14 ммоль/л, высокий уровень сахара в моче – более 40-50 г/л, необходимо назначить

Calcarea carbonica 30 CH, 5 крупинок 1 раз в день на протяжении трех месяцев.

Владимир МУХИН,
врач-гомеопат.

УСТРАНИТЬ ОСНОВНУЮ ПРИЧИНУ

Атеросклероз, стенокардия, инфаркт; остеохондроз

✉«Здравствуйте, уважаемая редакция! Мне 62 года, страдаю гипотонией (АД – до 90/80), сахар – 4,5, холестерин – около 7,0. Диагноз: атеросклероз сосудов головного мозга. Есть небольшое шатание, перед глазами мушки, шум в голове. Порекомендуйте мне травы и сборы для нормального и пониженного давления. Как снять мышечную боль при остеохондрозе шейного отдела: сводит мышцы, болит шея, голова, особенно затылочная часть. Голову ни повернуть, ни нагнуть, резкая боль сопровождается чувством онемения и сдавливания. Сборы, которые вы публикуете, мне не подходят из-за низкого давления. Проходила лечение, но боль не проходит. Делаю зарядку по Ниши и др. упражнения».

Орлова Галина Федоровна,
Кировская обл., г. Омутнинск.

Уважаемая Галина Федоровна! Действительно, ваша ситуация несколько нетипична, так как чаще атеросклероз сочетается с артериальной гипертонией. Именно поэтому подавляющее большинство рецептов ориентировано на травы, понижающие АД. Я хочу разделить ответ на письмо на две части, так как *атеросклероз* и *гипотония* – темы непростые, и требуют подробного рассмотрения. В вашем случае было бы неплохо для начала разобраться, почему давление низкое. Навскидку могу назвать три причины. Во-первых, с учетом возраста нужно понять, нет ли *сердечной недостаточности*. Если есть, то потребуются растения-кардиотоники: **горицвет** или **ландыш**. Во-вторых, может быть *скрытая надпочечниковая недостаточность*. Тогда нужно назначать травы, стимулирующие их работу: низкие дозы **солодки** или лист **смородины**. И, в-третьих, это могут быть *вегето-сосудистые расстройства*. В этом случае помогут адаптогены тонического типа: **лимонник** или **гибискус**.

Для купирования *мышечных болей в шее* в состав сбора нужно вводить растения, способствующие расслаблению поперечно-

полосатой мускулатуры: **окопник, чернокорень, синяк** или **живокость**. Наружно используют растирания настойками цветков **лабазника** или **сирени**.

Это все, что касается частного случая. Ниже я дам рекомендации по подбору лекарственных растений и схему лечения.

Социальная составляющая проблемы

Лет десять назад население Земного шара трепетало перед угрозой СПИДа. Потом появилась другая напасть – атипичная пневмония. Много говорят о вирусном гепатите. Онкологическая патология традиционно несет с собой страх фатальности. Однако главную угрозу жизни обыватель почему-то не видит в упор. *Ишемическая болезнь сердца (ИБС)* с исходом в *инфаркт миокарда* – вот основная причина смертности практически во всех странах мира. Проблема настолько актуальна и злободневна, что правительственные организации развитых стран создают специальные государственные программы, направленные на выявление факторов риска ИБС и профилактику. Так, наши соседи финны, у которых совсем недавно смертность от инфаркта миокарда была одной из самых высоких в мире, обнаружили, что причиной *повышенного уровня холестерина* в крови людей пожилого возраста (группа риска по ИБС) является национальная привычка пить жирное молоко. Правительство приняло меры, и через 10 лет смертность от инфаркта миокарда снизилась в несколько раз. Другой пример государственного решения проблемы видим в США. Один из факторов риска развития *ИБС* – ожирение, которым в США страдает огромное количество людей. Запретить своим гражданам объедаться фаст-фудом правительство не может, это было бы ударом по гражданским правам и демократии. Зато арендная плата за земельные участки, где построены спортивные и оздоровительные учреждения, была снижена до минимума. Тем самым население получило благоприятные условия для занятия физкультурой.

Вот такие факты, которые свидетельствуют, скорее, не о человеколюбии, а о кровной заинтересованности в снижении количества дней временной нетрудоспособности своих граждан, что является стратегической задачей государства.

А теперь перейдем от социальной составляющей проблемы к сугубо медицинской, но сначала определимся с основными понятиями.

Что такое ишемическая болезнь сердца?

Наиболее частая причина этого – атеросклероз коронарных артерий с образованием бляшек и сужением их просвета.

ИБС – это заболевание, обусловленное нарушением кровотока вследствие атеросклероза коронарных сосудов и/или коронароспазма до уровня, который не обеспечивает потребности сердца в кислороде. Самая распространенная причина этого – образование бляшек и сужение просвета артерий.

Атеросклероз – это такое состояние сосудов, когда вследствие повреждения их внутренней выстилки (эндотелия) активируются факторы свертывания крови, к участку повреждения начинают активно прилипать тромбоциты. В этих условиях при наличии высоких уровней холестерина и триглицеридов в крови тромб на участке повреждения постепенно пропитывается липидами и превращается в атеросклеротическую бляшку. Бляшка медленно растет, приводя ко все большему ограничению протекания крови через коронарный сосуд к сердцу. В условиях кислородного голодания сердечной мышцы возникает характерный симптомокомплекс, названный стенокардией.

Стенокардия – это болевой приступ, возникающий на фоне временной ишемии миокарда. Для него характерны сжимающие, жгучие и раздирающие боли за грудиной с распространением в левое плечо, в нижнюю челюсть слева, под левую лопатку. Может быть онемение левой руки, одышка. Приступ стенокардии возникает на фоне физической и эмоциональной нагрузки. Характерным признаком стенокардии можно считать купирование болей при помощи нитроглицерина. Если стенокардия течет злокачественно и рискует привести больного к инфаркту миокарда, то ее называют нестабильной.

Инфаркт миокарда – это острая коронарная недостаточность с некрозом участка миокарда.

Таким образом, мы видим, что инфаркт миокарда – логический итог прогрессирования ишемической болезни и, соответ-

ственно, системного атеросклероза. Опираясь на этот вывод, можно разработать план профилактического лечения, направленного на недопущение инфаркта миокарда.

План лечения

I. Всеми возможными методами добиться уменьшения уровня холестерина и триглицеридов в крови.

II. Минимизировать риск повреждений эндотелия сосудов.

III. Понизить свертывающую активность крови для предотвращения образования базиса атеросклеротической бляшки и риска тромбирования облитерированных сосудов.

А теперь конкретно по каждому пункту.

I. Исключить из рациона продукты, содержащие большое количество животных жиров: сливочное масло, жирные сорта молока, сыра, сметану, свинину, жирные сорта рыбы, куриное

Заманиха высокая. Фото П.Ефремова

яйцо. В рацион добавить побольше овощей и растительного масла (в салат). Ввести в лечебную схему растения, тормозящие всасывание холестерина в кишечнике. При этом нужно помнить, что организм удовлетворяет свои потребности в холестерине за счет внешних поступлений всего на 10%. Остальные 90% он синтезирует сам.

Поэтому второй путь снижения уровня холестерина в крови – угнетение его синтеза в организме, повышение его утилизации. И здесь нам помогут сборы растений нескольких групп.

1. Растения, *тормозящие всасывание холестерина*. **Айва** (семена), **аралия** высокая (корни), **арника горная** (цветки), **амми зубная** (плоды), **вяз граболистный** (кора), **калина обыкновенная** (кора, плоды, листья), **кровохлебка лекарственная** (корневища и корни), **лопух большой** (корни), **малина обыкновенная** (плоды), **мать-и-мачеха** (листья), **облепиха крушиновидная** (плоды и листья), **овес посевной** (трава), **одуванчик лекарственный** (корни), **ольха черная** (соплодия), **орех грецкий** (зрелые плоды), **ромашка аптечная** (цветки), **сушеница топяная** (трава), **чеснок посевной** (луковица), **синюха голубая** (корневище с корнями).

2. Растения, *угнетающие синтез холестерина* и *триглицеридов*, *повышающие* их *утилизацию*. **Женьшень** (корни, листья), **элеутерококк колючий** (корни), **заманиха высокая** (корневища с корнями), **лимонник китайский** (плоды, семена), **манжетка обыкновенная** (трава), **чага** (сухой гриб), **астрагал шерстистоцветковый** (трава, корни), **вереск обыкновенный** (трава), **подорожник большой** (листья), **репешок аптечный** (трава), **якорцы стелющиеся** (трава, корни), **аралия высокая** (корни), **боярышник** (листья), **брусника** (плоды, свежие листья), **грыжник голый** (трава), **звездчатка средняя** (трава), **зверобой продырявленный** (трава), **истод обыкновенный** (корни), **каштан конский** (листья, цветки, плоды), **мыльнянка лекарственная** (корневища с корнями), **омела белая** (листья), **почечный чай** (побеги), **толокнянка обыкновенная** (лист), **родиола розовая** (корневище с корнями), **левзея сафроловидная** (корневище с корнями).

3. Растения, *ускоряющие метаболизм* и *выведение холестерина*

Левзея сафлоровидная

и *триглицеридов*: **золототысячник малый** (трава), **лабазник вязолистный** (семена), **лещина обыкновенная** (плоды), **облепиха крушиновидная** (масло), **подсолнечник однолетний** (масло), **укроп однолетний** (семена), **фенхель обыкновенный** (семена), **шиповник** (плоды).

Растений, снижающих уровень холестерина тем или иным способом, довольно много, что позволяет подобрать сбор с учетом индивидуальных особенностей каждого. Мне же импонирует неоднократно проверенный на практике простой способ, не имеющий побочных реакций.

В течение 1 месяца пропить отвар цветков **календулы** (трижды в день до еды), и холестерин снижается до нормальных величин.

С этой же целью может применяться спиртовая настойка цветков календулы по 35 капель в рюмке воды трижды в день до еды.

II. Следующее направление – *предупредить разрыв эндотелия сосудов*.

Прежде всего бросить курить, так как никотин оказывает непосредственное повреждающее действие на сосуды.

Другое мероприятие – *снижение повышенного артериального давления*. С этой целью могут применяться: **шлемник байкальский, сушеница топяная, багульник болотный, черноголовка обыкновенная, клопогон даурский, астрагал шерстистоцветковый, донник лекарственный**. А также *мочегонные* средства:

хвощ полевой, спорыш, пырей, можжевельник, пижма и так далее.

В подавляющем большинстве случаев человек с гипотонией может применять эти растения, так как они, как правило, снижают только повышенное АД, не изменяя нормальное или пониженное.

Есть травы, *укрепляющие сосудистую стенку*: **рута пахучая, арника, череда, шиповник.**

III. Растения, уменьшающие *свертывающую активность крови и предотвращающие тромбирование*, могут быть разделены на две группы по химическому составу.

Первая группа содержит *растительные салицилаты* (по действию схожие с препаратами аспирина): **лабазник, ива, сабельник, пион**. Они обычно не имеют побочных эффектов, характерных для аспирина, что очень важно в условиях длительного применения.

Вторая группа растений содержит *кумарины*. Самый яркий представитель этой группы – **донник лекарственный**, противосвертывающая активность которого настолько велика, что делает его токсичным в больших дозах.

Объединяя все перечисленные направления лечения ишемической болезни сердца, мы получаем **сбор, предупреждающий развитие инфаркта миокарда.**

Лабазник вязолистный, шлемник байкальский (корень), **календула лекарственная** (цветки) – по 2 части; **донник лекарственный** (цветки), **багульник болотный** (побеги) – по 1 части.

1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения, держать 15 минут на водяной бане. Отстоять, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Андрей АЛЕФИРОВ, врач высшей категории, ученый секретарь секции фитотерапии СПб научного общества терапевтов им. С.П. Боткина.

ГРУСТНАЯ АРИФМЕТИКА

Атеросклероз

✉ «Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс»! Давно выписываю ваше издание, а пишу впервые. Мне почти 65 лет, живем с дедом в сельской местности, детей вырастили, сейчас нянчим внуков. Вроде живи да радуйся. Но в последнее время стали беспокоить головокружения, чувство тяжести и шум в голове, да и давление часто повышается. Съездила в районную поликлинику, сдала анализы. Врачи поставили диагноз: атеросклероз, выписали кучу таблеток, от которых мне немного полегчало, но совсем не прошло.

Хотелось бы поподробнее узнать про эту болезнь. Пусть опытный специалист посоветует, можно ли применять лекарственные травы и как правильно питаться. Спасибо».

Галина Петровна Усина, Ростовская обл.

«Предупреждение Плюс»: Неумолимая статистика говорит о том, что в последние годы от этой болезни погибает почти 50% людей в возрасте от 35 до 70 лет. К причинам ее развития можно отнести постоянные стрессы и накопившееся напряжение, неправильное питание «на бегу», пищу, богатую животными жирами, и многое другое.

Проблема серьезная, от которой невозможно отмахнуться. Поэтому мы передали письмо читательницы нашему автору, кандидату медицинских наук, врачу-терапевту Тамаре Ивановне БОРКУНОВОЙ, чтобы она дала практические рекомендации по лечению и образу жизни, включая советы по правильному питанию.

Причины и симптомы

Атеросклероз – распространенное заболевание, проявляющееся в разрастании в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз) в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки (атеро). Из-за утолщений уплотняются стенки сосудов, сужается их просвет, а нередко образуются тром-

бы. В зависимости от того, в какой зоне располагаются пораженные артерии, страдает кровоснабжение того или иного органа или участок тела с его возможным некрозом (*инфаркт*, *гангрена* и т.д.).

Заболевание наиболее часто встречается у мужчин в возрасте 50-60 лет, у женщин старше 60 лет. А в последние годы бывает у молодых лиц моложе 30-40 лет.

К причинам возникновения *атеросклероза* относятся: *артериальная гипертония* (повышение артериального давления), *ожирение* (повышение веса), *курение*, *сахарный диабет*, *повышение липидов в крови* (нарушение обмена жира и жирных кислот). Кроме того, развитию болезни способствуют малоподвижный образ жизни, избыточное эмоциональное перенапряжение, иногда семейная склонность к недугу.

Хочу отметить, что симптомы и течение болезни полностью зависят от места и распространенности атеросклеротического поражения, но оно всегда проявляется последствиями недостаточности кровоснабжения ткани или органа. Например, *атеросклероз аорты* характеризуется *артериальной гипертонией* – повышением артериального давления (АД), шумом над аортой, который может выявить при обследовании только врач. Это поражение чревато осложнениями (*инсульт, обмороки* и т.д.). Если атеросклероз затронул *артерии почек*, болезнь очень трудно поддается лечению и ведет к стойкой *артериальной гипертонии*.

Недостаточность кровоснабжения миокарда в 98% случаев является следствием *атеросклероза коронарных артерий*. Его основные формы – *стенокардия* (боли в сердце), *инфаркт* (некроз мышцы сердца) и т.д. Такие поражения артерий протекают как изолированно, так и в сочетании с различными осложнениями и их последствиями (*сердечная недостаточность, нарушение сердечного ритма, тромбоз*).

Когда болезнь поражает *сосуды головного мозга*, стенки артерий неравномерно утолщаются, что приводит к сужению просвета сосудов и нарушению кровоснабжения. Чаще всего к этой патологии склонны пациенты, ведущие малоподвижный образ жизни, употребляющие слишком много животных жиров и углеводов, злоупотребляющие табакокурением, страдающие повышенным артериальным давлением (АД) и т.д. Они жалуются на головокружение, плохой сон, раздражительность, чувство тяжести и шум в голове.

Атеросклероз нижних конечностей чаще всего развивается у заядлых курильщиков. Основной его симптом – возникновение болей в икроножных мышцах при ходьбе, которые исчезают или уменьшаются при остановке. Иначе он называется *перемежающаяся хромота*.

В развитии болезни различают 4 стадии:

1). Снижение пульса на артериях ног.

2). Перемежающаяся хромота (боль в икроножных мышцах и ягодичной области при ходьбе), когда больной может пройти от 30 до 100 м.

3). Боль в нижних конечностях в покое или по ночам по нарастающей интенсивности.

4). Сильные боли в покое, выраженные нарушения питания мягких тканей, когда больной уже не может ходить.

«Плохой», «хороший» холестерин

Первый шаг борьбы с *атеросклерозом* – ***сдача крови на холестерин***. Причем сдать анализ нужно не в каком-то сомнительном коммерческом заведении. Общий холестерин можно определить в любой районной поликлинике. Приведу его главные показатели.

Если холестерин находится на отметке **до 5,2 ммоль/л (200 мг/дл)** или ниже, радуйтесь, у вас все в порядке.

От 5,2 до 6,5 ммоль/л (200-250 мг/дл) – показатель говорит о том, что вы уже перешагнули опасную черту и вступили в группу риска развития атеросклероза.

От 6,5 до 8 ммоль/л (250-300 мг/дл) – сигнал об умеренном повышении холестерина (холестеринемия).

Выше **8 ммоль/л (300 мг/дл)** – цифра, указывающая на повышенный ХС (гиперхолестеринемия).

При расширенном анализе на ХС можно выявить так называемую «липидную триаду», позволяющую определить липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), «плохой» холестерин, и липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), «хороший» холестерин.

Данный анализ следует сделать в специализированном учреждении (кардиодиспансере, диагностическом центре, кардиоцентре). Получив результаты, их необходимо показать врачу, кото-

рый объяснит особенности соотношения «плохого» и «хорошего» холестерина в организме конкретного человека.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП): до 35 мг/дл указывают на слишком низкий показатель; **от 35 до 60 мг/дл** – пограничный, **свыше 60 мг/дл** – возможно нормальный в зависимости от его отношения с липопротеидами низкой плотности.

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП): до 130 мг/дл – хороший показатель, **от 130 до 160 мг/дл** – пограничо высокий, **выше 170 мг/дл** – высокий и опасный.

Наиболее диагностически ценным является *показатель доли «хорошего» холестерина* (ЛПВП) в общем уровне ХС. Для того, чтобы его определить, нужно разделить показатель общего уровня холестерина в организме на данные уровня «хорошего» ХС (ЛПВП) из расширенного анализа.

Чем меньше будет показатель, тем лучше!

Критическая точка – цифра 5. Если меньше, можно не беспокоиться, если же выше, стоит не затягивать визит к врачу.

Отмечу также, что все взрослые люди в возрасте 20 лет и старше должны проверять уровень холестерина не реже одного раза каждые 5 лет.

Мужчины старше 40 лет и женщины после 50 лет проверяют уровень ХС чаще – 1 раз в год. Это относится также к пациентам, которые входят в группу риска (курящим, имеющим повышенный вес, гипертоникам, с повышенным содержанием сахара в крови, ведущим малоподвижный образ жизни).

Лечение

Должно быть комплексным, то есть включать как фарм- препараты, так и немедикаментозную терапию, необходимо отрегулировать свое питание, а также не забывать средства народной медицины. Иногда наши участковые врачи склонны рекомендовать сильнодействующие лекарства даже в тех случаях, когда можно обойтись другими препаратами. Начну с медикаментозной терапии, которая назначается только

лечащим врачом после тщательного обследования каждого пациента.

Самолечением ни в коем случае заниматься нельзя!

Существует несколько классов лекарственных средств, применяемых при атеросклерозе, механизм их действия различный, поэтому только их назову. Широко применяется группа препаратов:

Статины (ловастатин, зокор, липостат, лескол). **Фибраты** (клофибрат, липантин, безафибрат, гевилон, липанор). **Никотиновая кислота и ее производные** (эндурацин, ацепимокс). **Анинообменные смолы** (холестирамин, колестипол, неомицин). **Гипохолестеринемические** препараты второго ряда (пробунол). Также проводится лечение и фосфолипидами, повышающими ХС высокой плотности (ЛПВП), то есть «хороший» холестерин, к которым относятся эссенциале-форте и липостабил.

Еще раз подчеркну, что любой препарат, его дозировку и длительность приема назначает только лечащий врач.

Кроме того, больным с атеросклерозом могут назначать очищение крови через угольные сорбенты, которые дают благоприятные изменения, снижающие ХС. При этом меняется в положительную сторону реология (вязкость) крови, удаляются сердечные токсины и т.д. В качестве дополнительных методов лечения используются гемосорбция, иммуносорбция, плазмаферез. Также применяется магнитотерапия, СВЧ-терапия (микроволновая терапия), бальнеотерапия (лечение минеральными водами).

Питание

Важнейшим компонентом *немедикаментозного* лечения является **рациональное питание**. Основные принципы диеты при *атеросклерозе* – ограничение пищи, содержащей холестерин; снижение ее калорийности у больных с избыточным весом, обеспечение организма веществами, которые могут наладить липидный обмен и укрепить стенки сосудов.

Утренний рацион должен составлять до 30-40% суточного калоража, последний прием пищи должен быть не позднее 18-19 часов.

Кроме того, следует резко ограничить потребление животных жиров, жирных сортов мяса, молочных продуктов: жирный творог, сметана, сливочное масло, яичные желтки.

Растительные масла (оливковое, подсолнечное, соевое, кукурузное и т.д.) относятся к жирам, обладающим высокой биологической активностью. Они легко усваиваются, богаты витамином Е и полиненасыщенными жирными кислотами.

Рекомендуемое количество растительного масла в сутки – 1-2 ст. ложки.

В рацион желательно включать морепродукты: жирную морскую рыбу (горбуша, палтус, сайра и т.п.). Их можно употреблять до 150 г ежедневно или через день.

Полиненасыщенные кислоты рыбьего жира укрепляют стенки сосудов и понижают уровень холестерина в крови. «Чистые углеводы» (сахар, мед и т.д.) допускаются до 30-40 г в сутки, то есть 3-4 ч. ложки в день.

Лицам с повышенной массой тела следует полностью отказаться от сладкого, белый хлеб заменить хлебом с отрубями, ограничить прием мучных и крупяных изделий, картофеля. Суточный калораж должен составлять не более 2000 калорий. 1-2 раза в неделю можно прибегать к разгрузочной диете: яблочно-фруктовой, рисово-овощной, молочной, кефирной. Соль должна быть ограничена до 4 г/сутки.

Включение в пищу соевого белка способствует снижению уровня холестерина в крови. Происходит снижение уровня липопротеидов низкой плотности и при этом не затрагиваются липопротеиды высокой плотности. Также в сое содержится много антиоксидантов, снижающих окисление холестерина, – изофлавоны, а некоторые компоненты соевого белка *препятствуют образованию кровяных тромбов, повышают упругость артерий*. По мнению диетологов, ежедневное потребление 20-25 г соевого белка снижает риск возникновения *атеросклероза* и его тяжелых последствий на 30%.

Обязательны растительные продукты – овощи, фрукты, орехи. Полезно ежедневно съедать 2-5 кисло-сладких яблок. Рацион следует обогащать витаминами, особенно аскорбиновой кислотой, которая активирует распад холестерина в печени, снижает содержание его в крови и предупреждает отложение в стенке кровенос-

Багульник

ных сосудов. Аскорбиновой кислотой богаты овощи и фрукты, особенно **черная смородина, шиповник** и их соки и отвары.

Фитотерапия

Рецепт № 1. При *гипертонии*.

Возьмите по 20 г травы **сушеницы топяной** и **багульника обыкновенного**, цветков **календулы** и **клевера лугового**, листьев **мать-и-мачехи**, по 30 г травы **пустырника**, сушеных плодов **калины, шиповника** и **малины лесной**, травы **бессмертника песчаного** и **душицы обыкновенной**. Все травы нужно тщательно перемешать, сухие корни и плоды предварительно промолоть в кофемолке.

1 ст. ложку смеси сбора залейте 500 мл кипятка, настаивайте 7-8 часов в стеклянной посуде под крышкой (не в термосе), процедите. Принимайте по 150 мл теплого настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

Принимать следует так: **I курс**: 1,5-2 месяца, перерыв – 1 месяц;
II курс: 1,5 месяца, перерыв – 2 месяца,
III курс: 1 месяц.

Рецепт № 2. Для больных с *атеросклерозом сосудов сердца.*

Соберите по 3 части корня **валерианы лекарственной**, коры **рябины красной**, травы **мелиссы, адониса,** по 5 частей цветков **боярышника, клевера красного, ромашки, василька синего**, сухих плодов **черной смородины и голубой жимолости**, травы **вереска, петрушки**, корней **девясила**, коры или корней **бузины сибирской**. Все компоненты нужно смешать, предварительно измельчив сухие плоды и корни.

1 ст. ложку смеси залейте 500 мл кипятка, прокипятите на медленном огне 3-5 минут, дайте настояться 2-3 часа, процедите. Принимать по 100 мл в теплом виде 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. По вкусу можно добавить мед.

Правила приема: I курс: 2 месяца, перерыв – 1 месяц,
II курс: 1,5 месяца, перерыв – 2 месяца,
III курс: 1-1,5 месяца.

Рецепт № 3. Универсальное средство при всех видах *атеросклеротического поражения артерий различной локации.*

Приготовьте смесь **лука и меда** в равной пропорции:

пропустите лук (лучше красный) через мясорубку, добавьте такое же количество меда, перемешайте.

Принимать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до или через 1,5 часа после еды, запивая 1/2 стакана теплой воды.

Курс рассчитан на 1 месяц, после чего нужно сделать 2-месячный перерыв, а потом лечение повторить.

Полученный состав храните в стеклянной посуде в темном прохладном месте (не в холодильнике).

Хочется пожелать всем читателям, страдающим атеросклерозом, не пугаться и не унывать. Главное – больше положительных эмоций, регулярно сдавайте клинический анализ крови на ХС, проводите медикаментозную и фитотерапию только под наблюдением врача. Нормализуйте свой рацион питания, а также не забывайте о разумных физических нагрузках, постоянных прогулках на свежем воздухе и полноценном сне.

ОСЕННЯЯ ХАНДРА

Депрессия

«Унылая пора, очей очарованье...». Эта замечательная фраза А.С.Пушкина напоминает нам о том, что осень – не только одно из самых красивых времен года, но и пора, когда у многих появляется беспричинная грусть, плохое настроение, упадок сил. Осенняя депрессия – вполне естественное явление. Одной из причин ее, как утверждают ученые, является недостаток солнечных лучей и тепла.

Так получается, что в осенне-зимний период большая часть населения в прямом смысле не видит белого света. На работу или учебу уходят утром, когда зачастую еще темно, а возвращаются вечером, когда сумерки уже сгустились. Осеннюю хандру усугубляют из-за сезонного ослабления иммунитета простудные заболевания, обострение гастрита, язвенной болезни и болезни суставов. Давайте постараемся вместе подготовиться к зиме и помочь своему организму. И правильному питанию в этом вопросе отводится далеко не последняя роль.

Наверное, многие из вас замечали, что, чем короче становятся дни, тем больше портится настроение. В настоящее время известно, что свет способствует выработке так называемого «гормона счастья» – *серотонина*. Чем короче день и меньше солнечных лучей, тем меньше синтезируется этого гормона.

Известно также, что есть продукты, которые помогают мозгу вырабатывать серотонин, а значит, позволяют чувствовать себя более спокойным и счастливым. Это те продукты, которые содержат аминокислоту триптофан. К ним относятся бананы и шоколад.

Считается, что это не просто пища, но и натуральное лекарство от депрессии. Конечно, во всем надо соблюдать меру, поскольку от злоупотребления этими калорийными продуктами недолго и форму потерять.

Вешенки

Лидерами по содержанию триптофана являются **бобовые**, особенно **соя**, **плавленый сыр**, **молоко**, **шампиньоны**, **вешенки**. А из продуктов животного происхождения – мясо **индейки**.

Было замечено, что употребление мяса индейки оказывает положительное влияние на эмоциональный настрой людей, поддерживая у них хорошее настроение и улучшая их память, особенно среди людей, страдающих депрессией. Наверное, поэтому на Западе в День Благодарения принято подавать на стол индейку, чтобы встречать праздник спокойно и в хорошем настроении. Праздник отмечается в последний четверг ноября и этот день даже стали иногда называть Днем индейки. Мы с вами не американцы, и праздник этот у нас не отмечают, но почему бы и нам, особенно в осеннее-зимний период, не вводить в свой рацион мясо индейки для поднятия духа и защитных сил организма?

А так как праздник индейки будет очень скоро, то есть 24 ноября, мы успеем подготовить все необходимые продукты, которые понадобятся для приготовления вкусного и полезного блюда.

Подготовленную к запеканию птицу начинить фаршем (орехи мелко нарезанные, чернослив без косточек, яблоки – примерно по 500 г, рис – 1 стакан, соль, перец, шафран – по вкусу). Набиваем тушку фаршем и зашиваем брюшко нитками. Индейку смазываем смесью из сметаны, сливочного масла, майонеза и меда.

Запекать в духовке 2-2,5 часа на среднем огне, поливая вытопившимся жиром. Подавать птицу целой и резать уже за столом.

Блюдо это хорошо сочетается с бокалом натурального красного вина, умеренное потребление которого также является прекрасным средством для борьбы с унынием и другими недугами, в том числе сердечно-сосудистыми заболеваниями. Наверное, знал об этом О.Хайям, когда писал:

Растить в душе побег унынья – преступленье,
Пока не прочтена вся книга наслажденья.
Лови же радости и жадно пей вино:
Жизнь коротка, увы! Летят ее мгновенья.

Не за горами Новый год. Конечно, каждому из нас хочется встретить его в бодром здравии и хорошем настроении. Ведь не зря считается, что как встретишь этот праздник, таким и будет весь год.

В Грузии, где я прожила много лет, ни один новогодний стол без индейки не обходился. Из нее готовят очень вкусное блюдо – **сациви.**

Это ореховый соус, идеально подходящий к индейке. Способов приготовления сациви существует около пятнадцати. Предлагаю старинный и редкий рецепт этого грузинского блюда.

Для средней индейки потребуется 400-500 г очищенных **грецких орехов**, 3 ч. ложки сушеной **кинзы**, 1 ч. ложка **шафрана** или **куркумы**, 1 ч. ложка **молотого красного перца**, по 1 ч. ложке **молотой корицы** и **гвоздики**, 4-5 зубчиков **чеснока**, 1 средняя **луковица**, 4 **яичных желтка**, **соль** и 1 ст. ложка **винного уксуса**.

Индейку положить в большую кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Затем индейку извлечь, положить на противень грудкой вниз, подрумянить в духовке и нарезать на порционные куски. Лучше вынуть из индейки все косточки или оставить только крупные куски. Бульон остудить.

Теперь приступаем к приготовлению непосредственно соуса сациви.

Орехи пропустить через мясорубку дважды. В Грузии в стародавние времена орехи мололи вручную, долго, часов восемь. Добавить в толченые орехи раздавленный чеснок, шафран, сухую кинзу, гвоздику, корицу и красный перец, посолить и перемешать. Добавить в смесь яичные желтки и продолжать месить. Луковицу пропустить через мясорубку, добавить в смесь и еще раз тщательно перемешать. Добавлять ингредиенты именно в такой последовательности: сначала пряности, затем желтки и

потом – лук. Разбавить полученную массу остывшим бульоном – она должна иметь консистенцию густой сметаны. Поставить кастрюлю с соусом на медленный огонь и, помешивая деревянной ложкой, довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Как только соус начнет закипать, выключить огонь и положить в кастрюлю мясо индейки. Именно в этот момент получается несравненное сочетание вкуса грецкого ореха и индейки.
Дать сациви слегка остыть, посолить и добавить уксус. Уксус следует добавлять в уже остывшее блюдо, иначе оно может потемнеть. Сациви подается к столу исключительно холодным.

Кроме того, следует знать, что на следующий день сациви еще вкуснее. Не забудьте поставить на стол свежий белый хлеб, лучше лаваш, сухое красное вино и свежую зелень.

Незаменимое средство для преодоления депрессии – *полиненасыщенные жирные кислоты омега-3*. Поэтому жирные сорта рыбы – **тунец, семга, анчоусы, сардины и скумбрия** – продукты номер один в списке борцов за хорошее настроение.

Напитки

Хорош утренний чай, ароматизированный **бергамотом**,– этот запах бодрит.

Если нет противопоказаний, введите в регулярное употребление чай со **зверобоем** – природным антидепрессантом.

Чай каркаде

Укрепят организм и повысят тонус чай из **рябины красной,** настой **шиповника,** спиртовой экстракт **родиолы розовой (золотого корня).**

Калина хороша как для профилактики, так и для лечения депрессии. Возьмите гроздь калины (не снимайте ягодки с ветки), залейте кипятком, добавьте пару столовых ложек меда (можно и больше), разомните все это вместе с веточками и кипятите 5 минут. Перемешайте. Процедите. Пить напиток горячим не меньше 150 мл за один раз.

Особое внимание другому напитку – чаю **каркаде.** За насыщенный, удивительно красивый оттенок его называют красным чаем фараонов. Его можно пить горячим, с сахаром и специями для повышения давления или профилактики простуды. В холодном виде он помогает при гипертонии, нормализуя давление.

По *утрам* натощак хорошо пить приготовленный с вечера напиток из стакана воды, куда добавлены сок 1 лимона и 1 ч. ложка меда. Перед *обедом* поднимет настроение напиток, состоящий из полчашки томатного сока с чашкой кислого молока. Пейте, наслаждаясь каждым глотком.

Тем, кто хотел бы продлить лето во всем его изобилии вкусов, ароматов и ощущений, можно предложить чашечку **«особого чая».** Этот чай изобрели в Китае, но вместо чайных листиков и почек для приготовления напитка используют настоящие цветы и бутоны. Нежная хризантема, утонченный лотос, роскошная роза – цветы кружатся в танце, медленно опадая и оставляя в чашке неповторимый аромат изысканного букета. Невольно приходят на ум поэтические строчки:

За прошлые воспоминанья, за мимолетность красоты,
За жаркий пепел увяданья люблю осенние цветы.
Они, вобрав зари прохладу и облаков скользящий лед,
спешат цвести, боясь, что радость нежданный холод оборвет.

Это очень символичные строки. Ведь каждому из нас не помешает помнить, что земной путь краток, и надо не терять попусту время. Там, где любовь и забота, хандре места мало.

Ирина ГУЩА,
кандидат медицинских наук.

ТРИ В ОДНОМ

Уплотнение корня аорты, экстрасистолия, остеохондроз

✉«Обращаюсь с просьбой получить консультацию кардиолога. Журнал получаю давно, в нем много полезной информации, но себе никак не могу выбрать, так как у меня «три в одном». Назначения терапевта, невропатолога привели к приступу в апреле 2014 г. Обследования прошла, они выявили уплотнение корня аорты, экстрасистолию, остеохондроз грудного отдела позвоночника, грыжи Шморля, гемангиому печени.

Из журнала взяла «Ивушку» от экстрасистолии. Пропила все лето, было 2-3 приступа, с осени прокололась (врач сказал, надо) – милдронат, рибоксин, мексидант, но-шпа, демотон. И вот теперь хожу, и сердце за мной бьется…».

Снегина С.Л., Казахстан.

«Предупреждение Плюс»: Мы передали это письмо кандидату медицинских наук Инне Семеновне РОЙЗМАН, которая продолжает дело своего отца, профессора С.А. Ройзмана, автора микрофитотерапии. Думаем, что такой «набор» – уплотнение аорты, экстрасистолия и остеохондроз – явление нередкое, и ответ заинтересует многих, тем более что эта методика щадит печень и почки – основные выводящие органы.

В последнее время участились письма и звонки по поводу заболеваний сердца, сопровождающихся различными видами аритмий. Лечение будет эффективнее, если добиваться результата по трем направлениям. *Микрофитотерапия* участвует в оздоровлении всех систем, органов, тканей. Ее задача повысить жизнеспособность и устойчивость организма к заболеваниям. *Фитотерапия* дается в виде бальзамов, экстрактов, настоек, микроклизм и т.д. Дозы здесь значительно ниже и могут быть вплоть до гомеопатических. *Фармакотерапия* также решает вопросы прицельно: симптом, синдром, болезнь.

За последние годы статистические данные, собранные как на территории нашей страны, так и во всем мире, «говорят» о постоянном росте таких заболеваний, о которых спрашивает наша

читательница. Современный человек подвержен серьезным перегрузкам на работе, испытывает частые стрессы, неправильно питается, редко занимается спортом, злоупотребляет алкоголем и не может без сигарет, а также пренебрегает простейшими правилами поддержания здоровья. Именно поэтому профилактические мероприятия и диагностика на ранних стадиях развития сердечных заболеваний являются особо важным моментом, решение которого выносится уже на государственный уровень. Врачи утверждают, что в самом начале гипертоническая болезнь в 1000 раз лучше поддается лечению. Аритмия сердца является патологическим состоянием, которое характеризуется нарушением последовательности, ритмичности и частоты возбуждения и сокращения сердца. При этом происходит нарушение нормальной сократительной активности сердца, вследствие чего могут возникнуть множество серьезных осложнений, в том числе потеря сознания, инсульт. В понятие «аритмия» входят различные по клиническим проявлениям, механизму и прогностическому значению отклонения формирования и проведения электрического импульса.

Здоровый человек в повседневной жизни, как правило, не ощущает биения сердца, а также не воспринимает его ритма. В случае возникновения аритмии отчетливо ощущаются перебои, резкое неритмичное сердцебиение либо замирание сердца.

Причин, способствующих появлению и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, крайне много: качество и количество употребляемой пищи (избыточное содержание жиров и углеводов в повседневном рационе, недостаток биологически активных элементов и витаминов, низкое соотношение полиненасыщенных жирных кислот к насыщенным, дефицит пищевых волокон, оказывающих гипохолестеринемическое действие), экологическая обстановка, плохие условия труда и отдыха, физическая активность, вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики), наследственная предрасположенность к избыточному весу (ожирение у близких родственников). Отрицательную роль играют неврозы, которые характеризуются повышенной нервной возбудимостью, утомляемостью, слабостью, бессонницей, сердцебиением, замиранием сердца, головной болью, ухудшением памяти.

Лечение

В последнее время для избавления от кардиопатологий используют принципиально новый подход, основанный на комбинировании традиционных и современных компонентов с фитопрепаратами и народными средствами лечения, который помогает добиться высоких показателей оздоровления.

Медикаменты из лекарственного растительного сырья рекомендуются не только больным, осуществляющим лечение аритмии, гипертонии или тахикардии, но и здоровым людям для профилактики различных проблем, повышения сопротивляемости организма и коррекции нарушений, находящихся на грани здоровья и болезни.

Совместный прием микрофито-фито-фармакотерапии способствует лечению аритмий, снижению давления, улучшению обменных процессов и др.

Так как аритмии сердца возникают на фоне тахикардии и брадикардии, то будут 2 варианта лечения. Что надо знать, приступая к нему? Первое – остаются медикаменты, назначенные лечащим врачом. К ним присоединяется микрофитотерапевтический сбор, куда входят лекарственные травы, улучшающие сердечное, мозговое кровообращение, противосклеротические, противовоспалительные, ноотропные, антидепрессанты, адаптогенные, успокаивающие, снотворные, общеукрепляющие, дезинтоксикационные, капилляроукрепляющие, сосудорасширяющие, активирующие обменные и улучшающие репаративные процессы, нормализующие АД.

1. *Микрофитотерапевтический сбор*, в граммах:

Аир болотный	корень	20,0
Береза белая	лист	20,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	30,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	20,0
Донник лекарственный	трава	20,0
Душица обыкновенная	трава	10,0
Зверобой продырявленный	трава	10,0
Календула лекарственная	цветки	10,0
Клевер красный	цветки	20,0

Крапива	лист	10,0
Каштан конский	цветки	10,0
Липа сердцевидная	цветки	20,0
Мелисса лекарственная	лист	20,0
Одуванчик лекарственный	корень	20,0
Подорожник большой	лист	10.0
Пустырник сердечный	трава	30,0
Ромашка аптечная	цветки	20,0
Смородина черная	лист	20,0
Софора японская	цветки	20,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	20,0
Укроп пахучий	семена	20,0
Фиалка трехцветная	трава	20,0
Хвощ полевой	трава	30,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Корни аира, валерианы, одуванчика, плоды шиповника измельчить в кофемолке. Листья, цветки перетереть руками. Сбор хорошо перемешать.

Взять 1/4 ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. Это у вас получился **базовый настой**.

В *первый день* вы берете из базового настоя всего **1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,2-0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился **настой для приема внутрь**.

Пить по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** настоя и добавляем 0,2-0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и все последующие дни* берем **2 ст. ложки** настоя, добавляем их в 0,2-0,3 л воды и пьем, как указано выше.

Можно попробовать 3-4 ст. ложки настоя на 200-300 мл воды, если появятся головные боли, дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,2 л воды.

Вода ограничивается до 0,3 л из-за сердечных дел.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется **только наружно**: полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, миндалин, зубов).

2. *Фитотерапия*.

В случае *тахикардии*.

Для улучшения *сердечной деятельности, нормализации АД, расширения сосудов сердца, снижения сердцебиения, улучшения мозгового кровообращения, сна* следует добавить фитотерапевтический коктейль:

Смешиваем аптечные настойки: **пиона** – 60 мл, **валерианы** – 40 мл, **боярышника** – 50 мл, **пустырника** – 40 мл, **мелиссы** – 20 мл, **календулы** – 40 мл, **полыни** – 20 мл.

Пить от 1 до 10 капель 3 раза в день в 1 ст. ложке воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 10 капель на 1 прием.
Первичный курс лечения – 1,5-3 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Для снижения *общего и «плохого» холестерина* следует добавить:

- настойку **омелы белой**:

50 г листа омелы залить 250 мл водки, настоять 30 дней, ежедневно встряхивая. Пить по 1-8 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день за 4 минуты до приема настоя трав– 1,5-2 месяца.

- настойку **софоры японской**:

50 г плодов софоры измельчить, залить 250 мл водки, настоять 30 дней, ежедневно встряхивая.
Пить по 1-8 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день за 3 минуты до приема настоя трав – 2-3 месяца.

В случае *брадикардии*.

Если лечащий врач назначил атропин или атропиноподобные препараты (беллоид, белласпон, беллантаминал и др.), их следует принимать, ибо они лечат брадикардию и аритмию. К ним присоединяется микрофитотерапевтический сбор, указанный выше, только в него *не надо включать* валериану, пустырник, календулу. Готовить и пить, как указано выше.

Если лечащий врач не назначил атропин и ему подобные препараты, к микрофитотерапевтическому сбору следует добавить смесь аптечных настоек:

пиона – 10 мл, **валерианы** – 10 мл, **мелиссы** – 10 мл, **красавки** – 35 мл.

Пить от 1 до 8 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 8 капель на 1 прием. Первичный курс лечения – 1,5-3 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Настойку **софоры японской** (приготовление см. выше.– **Прим. ред.**).

Пить по 1-8 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день за 4 минуты до приема настоя трав.

Настойку **аира болотного:**
25 г корней аира залить 0,3 л водки, настоять 30 дней, ежедневно помешивая.

Пить по 5-10 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день за 3 минуты до приема настоя трав. Курс лечения – 1-3 месяца. При необходимости через 3-4 недели курс лечения можно повторить.

3. *Фармакотерапия*.

Так как при аритмиях часто страдает печень, желательно присоединить эссенциале форте Н по 1 капс. 2 раза в день после еды – 50-60 дней.

Поливитамины с микроэлементами типа витрум центури по 1 таб. 1 раз в день во время еды – 30-45 дней.

Длительное наблюдение за больными, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями с аритмиями, показывает, что лечение лекарственными травами должно быть направлено на поддержание заложенного в человеке гомеостаза здоровья.

Микрофито-фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний может быть использована как самостоятельный метод лечения и профилактики, как один из способов, позволяющий мягко вывести больного из сферы действия общепринятых синтетических препаратов, как поддерживающая терапия, после отмены большей части стандартных препаратов, как метод «обучения организма» жить в условиях минимальной (специфической) терапии с максимальным использованием собственных резервных адаптационных механизмов.

Лекарственные травы хорошо сочетаются с нашими или зарубежными синтетическими препаратами (сердечными, гипотензивными, транквилизаторами, антиаритмическими, коронаролитическими, антиангинальными и др.). Причем сочетание с уменьшенными дозами синтетических препаратов значительно благоприятнее действует на организм и дает более высокий лечебный эффект.

Инна РОЙЗМАН, кандидат медицинских наук.

НЕ СВОЯ ОХОТА

Кашель у взрослых

«Предупреждение Плюс»: В народе говорят: «Кашель да чихота —не своя охота». Действительно, это состояние хорошо знакомо каждому из нас. Ведь что такое кашель? Это естественный физиологический процесс, направленный на очищение дыхательных путей от мокроты, слизи, пыли и других вредных и ненужных веществ. Нужно ли с ним бороться и как защитить свой организм от различных инфекций, вы узнаете из материала врача-инфекциониста, доктора медицинских наук Татьяны Александровны РУЖЕНЦОВОЙ.

Сухой, влажный, лающий

Чтобы выбрать правильное лечение кашля, необходимо определить его характер и установить причину. Часто главным фактором появления болезни становится вирусная инфекция, которую обычно называют *простудой*. Насморк и першение в горле, сопровождающие большинство *ОРВИ*, способны вызвать навязчивый, без отхождения мокроты, так называемый *«сухой» кашель*. Выраженное воспаление слизистой оболочки трахеи и бронхов дает пугающий *лающий* звук, что часто бывает при *коклюше*, *респираторно-синцитиальной инфекции*. То же самое может длительно беспокоить больных, страдающих *астмой* и *аллергией*.

Задымленность, табачный дым, разнообразные газы, даже банальная пыль могут спровоцировать приступы кашля. В этих случаях наш организм пытается избавиться от вредных веществ. Будет лучше без врачебных показаний не прибегать к антибактериальным и иммунотропным препаратам, так как это может только навредить.

При прогрессировании патологического процесса кашель начинает звучать резче, а промежутки между приступами становятся все короче. Появление ночного кашля указывает на развитие воспалительного процесса в бронхах или самих легких. Это бывает при *обструктивном бронхите* или *бронхиальной астме*, когда

выраженное воспаление стенок бронхов приводит к критичному сужению диаметра. Из-за этого возникает свистящее дыхание, которое можно услышать, даже находясь на расстоянии от больного. В этих ситуациях затрудненным оказывается выдох, что отличает бронхо-легочную патологию. Сильно страдает и общее самочувствие: появляется одышка или чувство нехватки воздуха, которое ощущается вначале при умеренных, а потом и при незначительных физических нагрузках.

По мере того как в бронхах начинает скапливаться мокрота, возникает *влажный* кашель. Нередко это свидетельствует о развитии следующей, закономерной фазы острой респираторной инфекции, за которой идет выздоровление. Но избыточное скопление в бронхах мокроты при выраженном воспалении приводит к практически непрерывному грубому кашлю, от которого, кажется, можно просто задохнуться.

Такое состояние нередко сопровождается ухудшением самочувствия, повышением температуры, появлением болей в груди, что свидетельствует о большой вероятности развития опасного осложнения – *пневмонии* и требует уточнения диагноза с помощью рентгенологического обследования, обязательного активного лечения под контролем врача. При неправильной терапии болезнь неуклонно прогрессирует, ткань легкого расплавляется, нередко приводя к летальному исходу или к формированию полости, заполненной гноем, что резко ухудшает самочувствие больного.

Лечение при простуде, ОРЗ, ОРВИ, бронхите

Для каждого вида имеются определенные препараты. Те средства, которые предназначены для лечения *сухого кашля*, например, глауцин, либексин, тусупрекс, синекод, стоптуссин, нельзя применять при *влажном*. Обычно бывает сложно правильно выбрать лекарство определенного действия, поскольку мы не знаем, в какой момент придется его заменять. Универсальным эффектом обладают препараты на основе растительного сырья, которые можно принимать при *любом кашле,* связанном с *ОРЗ, ОРВИ* или, как говорят, с простудой. Из них можно рекомендо-

Чабрец. Фото Павла Ефремова.

вать и детям, и взрослым проспан, геделикс, трависил, линкас, бронхипрет. При аллергии в анамнезе предпочтение стоит отдать монокомпонентным, к которым относятся проспан и геделикс, содержащие листья **плюща.** Их применяют согласно инструкции, прилагаемой к упаковке.

Целебный настой можно приготовить также самостоятельно. Для этого нужно взять

1 ст. ложку измельченной травы **чабреца** (тимьяна), залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 2 часов, процедить. Пить по 1 ст. ложке после еды 4 раза в день. Курс лечения составляет 10-14 дней.

Настой при *трахеитах, ларингитах* или *бронхитах* нередко оказывается более эффективным, чем препараты, созданные на химической основе. Причина этого кроется в комплексном *противовоспалительном, антисептическом*, *отхаркивающем* и *противоотечном* действии растения.

Его можно рекомендовать при *простуде*, сопровождающейся как сухим, так и влажным кашлем, а также при неярко выраженном *обструктивном синдроме* с немного затрудненным свистящим выдохом.

В отдельных случаях при выраженной обструкции с неэффективностью фитопрепаратов или при наличии их непереносимости могут использоваться ингаляторно-бронхорасширяющие средства: сальбутамол, беродуал или пульмикорт. Схемы применения и дозы этих средств определяет врач в зависимости от основного диагноза, возраста больного и риска побочных действий.

При *влажном* кашле применяются широко распространенные отхаркивающие средства: амброксол, АЦЦ, мукалтин, бромгексин, флюдитек и другие. Безусловным показанием для их назначения являются *пневмонии* и *бронхиты*.

Аллергический кашель

Сухой кашель без повышения температуры тела, нередко сопровождающийся водянистыми выделениями из носа и глаз, зудом, порой со свистящим дыханием и откашливанием бесцветных слизистых пробок обычно свидетельствует об *аллергической* реакции. Наиболее эффективный способ борьбы с такими симптомами – исключение контакта с аллергеном.

В настоящее время наиболее точным считается метод выявления веществ, на которые возможна аллергическая реакция, по анализу крови, взятой из вены, на специфичные антитела – иммуноглобулины: так называемые иммуноглобулины класса Е или G (последние несколько менее информативны).

К сожалению, не всегда удается полностью убрать из обихода определенный аллерген. К тому же, при обострениях приступы кашля, слезотечение и обильные выделения из носа могут появляться и на те вещества, которые в спокойном периоде могут не вызывать никаких реакций. Такие свойства есть у цитрусовых, клубники, шоколада, яичного белка, молока, многих пищевых красителей, консервантов, шерсти животных, пылевых клещей и т.д.

Кроме того, способностью усиливать аллергические реакции и вызывать сухой кашель обладают часто назначаемые при лечении *гипертонической болезни* каптоприл (капотен), эналаприл (энап, престариум), тритаце (рамиприл) и другие.

Для успешного лечения *аллергии* по возможности необходимо исключить все, что может ухудшать состояние. Помогут очисти-

тели воздуха с одновременным увлажнением. Хороший эффект оказывают промывания носа и полоскания горла солевыми растворами аква марис, аквалор, физиомер.

Можно приготовить раствор самостоятельно:

1/3 ч. ложки морской соли растворить в 1 стакане питьевой воды.

При отсутствии возможности применения специального состава воспользуйтесь обычной водой, которой нужно смыть вероятные аллергены с поверхности лица и слизистых оболочек носа, горла и полости рта.

Из лекарств на первом месте в таких ситуациях рекомендую современные *антигистаминные* препараты:

зиртек или кларитин 10 мг – по 1 таблетке 1 раз в день.

Давно известные средства супрастин, тавегил и диазолин в настоящее время при аллергическом кашле не назначают, так как они слишком сильно высушивают слизистые оболочки и усиливают першение в горле.

При устойчивых случаях применяют специальные *противовоспалительные* препараты, среди них при *аллергическом рините* можно выделить назонекс, авамис, при *аллергическом бронхите* – сингуляр, аколат, пульмикорт, серетид.

Схема и длительность лечения определяется врачом индивидуально.

Все держим под контролем

Самостоятельное лечение кашля – достаточно непростая задача. Одна из причин заключается в том, что многие из лекарственных препаратов направлены на подавление кашлевого рефлекса. Такое действие может привести к задержке в дыхательных путях возбудителей и мокроты, то есть к риску распространения заболевания на нижележащие отделы и к развитию *пневмонии*.

Поэтому такие препараты, как синекод, туссин, либексин и некоторые другие могут безопасно применяться только при остаточных проявлениях *ОРЗ* или *ОРВИ* в виде сухого навязчивого кашля, когда нормализовалась температура и основной этап борьбы с инфекцией уже завершен.

Алтей

Не забудем про ингаляции

Нередко хорошо увлажненный теплый воздух способен уменьшить кашель и облегчить дыхание. С этой целью отлично справляются паровые ингаляции и аэрозоли, которые значительно *снижают раздражение*. Полезно также использовать обволакивающие препараты, создающие защитный слой слизистой оболочки ротоглотки и носоглотки. Они могут быть в виде сиропов, чая, таблеток или пастилок для рассасывания во рту, содержащих глицерин, мед и т.д.

В группу *отхаркивающих* средств растительного происхождения можно отнести **алтей, анис, девясил, багульник, душицу, термопсис, корень солодки, сосновые почки, тимьян, подорожник** и др.

Препараты для ингаляций могут быть рекомендованы лечащим врачом.

Неплохо использовать специальные ингаляторы, в которые хорошо добавлять слабый солевой раствор (так называемый физиологический раствор, содержащий 0,9% хлорида натрия) или слабоминерализованную щелочную воду.

Не следует забывать также о том, что при локализации основного воспалительного процесса в верхних отделах (*насморке,*

синусите, фарингите, тонзиллите) вдыхание препаратов с помощью специальных приспособлений может привести к распространению инфекции на нижележащие участки (*бронхиту* или *пневмонии*).

Если приступы кашля длительные, имеется затруднение дыхания и одышка, более 3 суток сохраняется повышенная температура тела, необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Поставить правильный диагноз и определить схему лечения поможет врач.

Непростудный кашель

Его причиной могут быть заболевания *нервной системы, желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы*. Кашель нередко возникает при *сердечной недостаточности*, развивающейся на фоне различных заболеваний сердца и сосудов: *гипертонической болезни, инфаркте, постинфарктном кардиосклерозе, нарушениях ритма, миокардите, кардиомиопатии, пороков* и других.

Часто больные жалуются на откашливание беловатой мокроты. Правильный диагноз в этих ситуациях может поставить врач на основании осмотра и аускультации (метод исследования, состоящий в выслушивании звуковых явлений). В большинстве случаев потребуются данные рентгенографии, электрокардиографии и ультразвукового исследования сердца.

«Предупреждение Плюс»: Наши постоянные подписчики хорошо знакомы с обстоятельными статьями Татьяны Александровны, сочетающими рекомендации народной и официальной медицины. Она опытнейший врач, любящий свое дело. Мы поздравляем ее с присвоением звания доктор медицинских наук. Об особенностях лечения детского кашля читайте далее в этом номере в рубрике «Мамина школа».

НАСМОРК – НЕ ПУСТЯК

Этмоидит

«Предупреждение Плюс»: Это действительно так. Ведь болезнь, о которой пойдет речь, начинается вследствие недолеченных хронических заболеваний или как осложнение после острой респираторной инфекции. Иммунитет организма при этом снижается, а в слизистой оболочке носа начинают развиваться болезнетворные микробы и бактерии. С причинами, симптомами, а главное, методами лечения недуга, включая фитотерапию, познакомит наш постоянный автор, врач-отоларинголог первой категории Галина Николаевна КЛЮЕНКОВА.

Этмоидит – это разновидность воспаления слизистой придаточных пазух носа, расположенных в решетчатой кости. Чаще всего болезнь возникает после перенесенной вирусной инфекции, развивается очень быстро, вызывая осложнения, опасные для жизни. Кроме того, причиной могут быть: *аллергические риниты*, аномалии развития полости носа (врожденные *искривления носовой перегородки*), *травмы, гайморит, фронтит* и т.д.

Симптомы

На фоне *острой респираторной инфекции* усиливается насморк, на первых стадиях он слизистый, затем появляются гнойные зеленые или желтые выделения, которые становятся обильными. К этому присоединяются *головная боль в области лба и переносицы, слезотечение, затрудняется носовое дыхание, нарушается обоняние, повышается температура*, иногда высокая. Появляются утомляемость, слабость, нарушается общее состояние.

Различают *острый и хронический этмоидит*.

Острый этмоидит протекает тяжелее, чем хронический. Однако его можно быстрее диагностировать и быстрее вылечить.

При *хроническом* течении заболевания симптомы более сглажены, болезнь протекает вяло и малосимптомно. Пациенты жалуются на *периодический насморк, заложенность носа, нарушение*

обоняния, *сильную утомляемость, снижение аппетита*. При длительном течении недуга в носу появляются *полипы*, еще больше затрудняющие носовое дыхание. В такой ситуации требуется уже хирургическое вмешательство.

Этмоидит необходимо лечить, чтобы не получить осложнений. Наиболее грозным является переход воспаления с решетчатой кости на клетчатку глаза. Во время насморка появляются *гиперемия склер глаза*, *отек* и выбухание *глазного яблока*. При другом варианте течения болезни страдают оболочки мозга, так как клетки решетчатой кости расположены в глубине черепа. И как следствие появляются сильная головная боль, жар, тошнота и рвота. В этих двух случаях необходима срочная госпитализация.

Лечение этмоидита

При первых признаках заболевания самое главное – восстановить носовое дыхание и дать хороший отток отделяемого из носа и пазух.

Перед закапыванием капель необходимо очистить нос промыванием солевыми растворами. Это могут быть аптечные препараты: аква марис, аквалор софт, мариме, физиомер, долфин, салин и т д. Можно сделать самим солевой раствор. Для этого

1 ч. ложку соли растворить в 1 л теплой кипяченой воды.

Промывать нос необходимо как можно чаще.

Либо воспользоваться спреем или каплями по 5-6 кап. в каждую половину, после чего осторожно высморкаться, поочередно закрывая одну половину носа.

Чтобы протоки открылись, воспользуйтесь *сосудосуживающими* каплями: (нафтизин, нафазолин, санорин, тизин, галазолин, длянос, ксилен, отривин и так далее).

Детям младшего возраста подойдут: називин беби, назол кидс. После этого можно закапать спрей-антибиотик

изофра полидекса по 3-4 впрыска в каждую половину носа 3 раза в день в течение 7-10 дней.

Эффективен также комбинированный растительный препарат синупрет, который способствует оттоку секрета из пазух носа, разжижает отделяемое, восстанавливает поврежденную

воспалением слизистую носа. Состоит из корня **горечавки**, цветков **первоцвета**, травы **щавеля**, цветков и травы **бузины.**

Принимают по 2 таб. 3 раза в день, курс – 2-3 недели.
Детям в каплях по возрасту также 3 раза в день.

Флюдитек – муколитик, разжижающий слизь и мокроту.

Применять по 1 ч. ложке 3 раза в день – детям;

взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды не более 7-10 дней.

Гемомиртол – тоже *муколитический* и *противовоспалительный* препарат.

Назначается взрослым и детям с 10 лет по 300 мг 3 раза в день, курс – 7-10 дней.

Обязательна консультация врача и контроль лечения. Только он может выписать антибиотики для приема внутрь или внутримышечно.

Фитотерапия

В лечении *этмоидита* можно воспользоваться следующими рецептами:

Рецепт № 1

Возьмите поровну траву **тысячелистника обыкновенного**, листья **подорожника большого**, цветки **бессмертника песчаного**.

2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка в термосе и настаивайте ночь, утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день и закапывайте по 1-2 кап. в каждый носовой ход 3-4 раза в день, наклонив голову влево при закапывании в левую ноздрю и вправо при закапывании в правую.
Курс рассчитан на 3-4 недели, 7 дней – перерыв. После чего лечение можно повторить.

Рецепт № 2

Составьте смесь из взятых поровну цветков **календулы**, травы **герани луговой** и цветков **ромашки аптечной**.

Рецепт № 3

Приготовьте сбор из листьев **грецкого ореха**, травы **тысячелистника обыкновенного**, листьев **подорожника большого** (все компоненты поровну).

Способ приготовления и применения – такой же, как в первом рецепте.

Можно также воспользоваться еще таким средством:

в равных количествах возьмите плоды **шиповника**, траву **хвоща полевого**, соцветия **сирени**, корни и корневища **пырея ползучего.**

1 ч. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка в термосе, дайте настояться не менее 8-10 часов.

Процедите, разбавьте кипяченой водой и пейте как чай в теплом виде по 1 стакану 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Для снятия отека *слизистой* подойдет следующий способ:

1/2 ч. ложки соды растворите в стакане воды комнатной температуры. Содовым раствором 2-3 раза промывайте нос в течение 4-5 дней.

Цикламен приходит на помощь

Эффективным средством для лечения головных болей простудного характера вследствие воспаления придаточных пазух носа (*гайморит, фронтит, этмоидит*) является **цикламен европейский**. Сок цикламена действует местно на слизистую оболочку носа, вызывая усиленную рефлекторную секрецию в виде серозно-мукозных выделений, которые выявляются через несколько минут и могут продолжаться до 2 часов (выделяется густой желтоватый гной). Это обуславливает естественное дренирование придаточных пазух и как следствие – высокую эффективность этого средства. Сок его клубней применять нужно осторожно, в разбавленном виде, так как он ядовит.

Клубень цикламена промыть, очистить, натереть на терке. Положить в марлю и отжать сок. Взять 5 капель, добавить 5 капель воды. Сделать из ваты жгутики длиной около сантиметра, смочить полученным соком, вложить в полость носа на 7-10 минут.

Появится чувство жжения, выньте жгутики. Через некоторое время появится сильное отделяемое из носа, следует хорошо высморкаться. Процедуру повторять 2 раза в день в течение недели.

Препарат противопоказан при аллергическом рините.

Цикламен европейский

Испытанные народные средства

Сок каланхоэ является отличным *противогриппозным* и *противопростудным* лекарством, так как обладает прекрасными бактерицидными и регенерирующими свойствами. Недаром в народе его прозвали «комнатным женьшенем».

Листья каланхоэ предварительно выдерживают в течение 11 дней, затем отжимают и получают целебный сок.

В качестве профилактики достаточно 1-2 раза в течение нескольких дней смазывать слизистую оболочку носа полученным соком.

Если же избежать встречи с вирусом не удалось, нужно закапывать сок каланхоэ без разведения по 3-4 кап. 2-3 раза в день.

Сок алоэ также обладает *противовоспалительной, противомикробной* активностью, а главное, он *увеличивает силы организма* как во время, так и после болезни. Поэтому при различных простудных заболеваниях, в том числе и при этмоидитах, можно его

использовать. Перед применением сок алоэ выдерживают в темном месте холодильника 10-11 дней. Это способствует накоплению в нем биогенных стимуляторов.

Общеукрепляющий рецепт:

соедините 8 ст. ложек сока **алоэ**, 2 стакана очищенных, измельченных **грецких орехов**, 1 стакан **меда**, 1 стакан свежевыжатого **лимонного сока**, все тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Закапывать в нос сок алоэ не следует. Он может вызвать ожог слизистой, особенно у детей.

Не забудем и про **чеснок**, пожалуй, одно из самых известных в народе средств профилактики *ОРВИ* и *гриппа*. Содержащиеся в нем вещества обладают прекрасным *противовирусным* и *антибактериальным* действием. Но этим польза чудо-растения не исчерпывается. Ученые доказали: чеснок понижает уровень холестерина в крови, положительно влияет на сердце и сосуды, работу желудочно-кишечного тракта (обладает желчегонным действием, улучшает перистальтику кишечника, борется с *дисбактериозом* и т.д.). Но главное – он укрепляет наш иммунитет. Как же его употреблять, чтобы получить пользу и не стесняться резкого запаха? Ведь именно в зубчиках чеснока содержится целебное, но уж очень ярко проявляющееся соединение – *аллицин*.

Полезные советы

Необходимо постепенно приучать свой организм к чесноку. Начните ежедневно употреблять его минимальную дозу, не причиняющую вам дискомфорта. У каждого человека эта доза своя. Например, можно начать с сушеного чеснока или съедать натертую им корочку хлеба с растительным маслом и солью, постепенно увеличивая количество долек, доведя их до 2-3 в день. Главное – действовать постепенно, прислушиваясь к своим ощущениям.

Кстати, употребление чеснока с растительным (лучше оливковым) маслом или молоком смягчает его воздействие на слизистую желудка.

Старайтесь при этом придерживаться следующих правил, которые помогут вам бороться с чесночным запахом:

- съедайте «чесночную дозу» на ночь, запивая стаканом теплого молока (можно добавлять 1 ч. ложку меда);
- заедайте свежей зеленью петрушки или долькой лимона;
- утром после гигиенических процедур прополощите рот настоем календулы, мяты или ромашки;
- употребляйте молодой чеснок, его запах не так резок.

Мед-антисептик

Кроме того, замечательным и проверенным временем средством борьбы с простудой является **мед**, содержащий большое количество витаминов, фолиевую кислоту, а также минералы и полезные углеводы. В отличие от сахара мед на 80% состоит из простых сахаров, которые легче усваиваются организмом человека. Он имеет богатый вкус, нежный аромат, не вызывает ожирения.

Большая часть полезных свойств меда связана с содержанием в нем продуктов жизнедеятельности пчел. Запасая мед на долгую зиму, пчелы «консервируют» его с помощью специальных веществ-антисептиков. Вот почему натуральный пчелиный мед *обладает выраженными противомикробными свойствами*. Также благодаря пчелиным продуктам мед является кладезем *биогенных стимуляторов*. Этим объясняются его общеукрепляющие, восстанавливающие организм свойства и способность повышать иммунитет.

В зависимости от вида растений, из нектара которых получают мед, его целебные свойства могут различаться:

- **липовый** успокаивает и расслабляет;
- **луговой** мед обладает мочегонным, отхаркивающим, антибактериальным, болеутоляющим и противовоспалительным действием;
- **горный** мед применяется как общеукрепляющее и седативное средство, показан при стрессовых состояниях и сердечно-сосудистых заболеваниях и т.д.

При *простуде* и *гриппе* советуют употреблять как можно больше жидкости. Традиционный чай с медом будет как раз к месту. Вместо обычного чая можно использовать настои целебных трав, а на ночь применять молоко с медом. И еще один совет:

все приготовленные напитки следует пить не обжигающе горячими, а теплыми.

Листовник. Фото П. Ефремова.

И в заключение еще несколько советов.

1. Если при *сильном насморке* вы перестали ощущать запахи, то нужно приготовить смесь из корней **бадана толстолистного** и корней **листовника**.

Взять все в равной пропорции, мелко истолочь в крупу, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.

2. Так как во время болезни накапливаются токсические вещества, их необходимо вывести из организма. Необходимо употреблять в теплом виде любые чаи: черный, зеленый, фруктовый, травяной, добавляя малину или мед. Можно также пить минеральную воду, компоты из сухофруктов, различные морсы из ягод и т. д.

3. Не забывайте поддерживать оптимальный режим в помещении. Чем теплее и суше в комнате, тем быстрее слизь в носовых ходах будет сохнуть и труднее удаляться, насморк будет более длительным Оптимальная температура в комнате должна быть 21-23 градуса при влажности 60-70 процентов. Поэтому как можно чаще делайте влажную уборку помещения и увлажняйте воздух в комнате.

МЕЧТА О ЛЕГКОМ ДЫХАНИИ

Бронхоэктазия

«Предупреждение Плюс»: В прошлом номере мы начали рассказ о бронхоэктатической болезни, которая отличается продолжительным течением и рецидивами обострений, случающимися, как правило, осенью и весной. Наш постоянный автор, врач-терапевт, кандидат медицинских наук Тамара Ивановна БОРКУНОВА познакомила наших читателей с методами диагностики больных, лечебным питанием, а также профилактикой этого недуга. Сейчас речь пойдет о медикаментозном лечении и фитотерапии.

Антибактериальная терапия является одним из самых основных направлений, которую проводят с учетом микробной флоры выделяемой мокроты и ее чувствительности к антибиотикам.

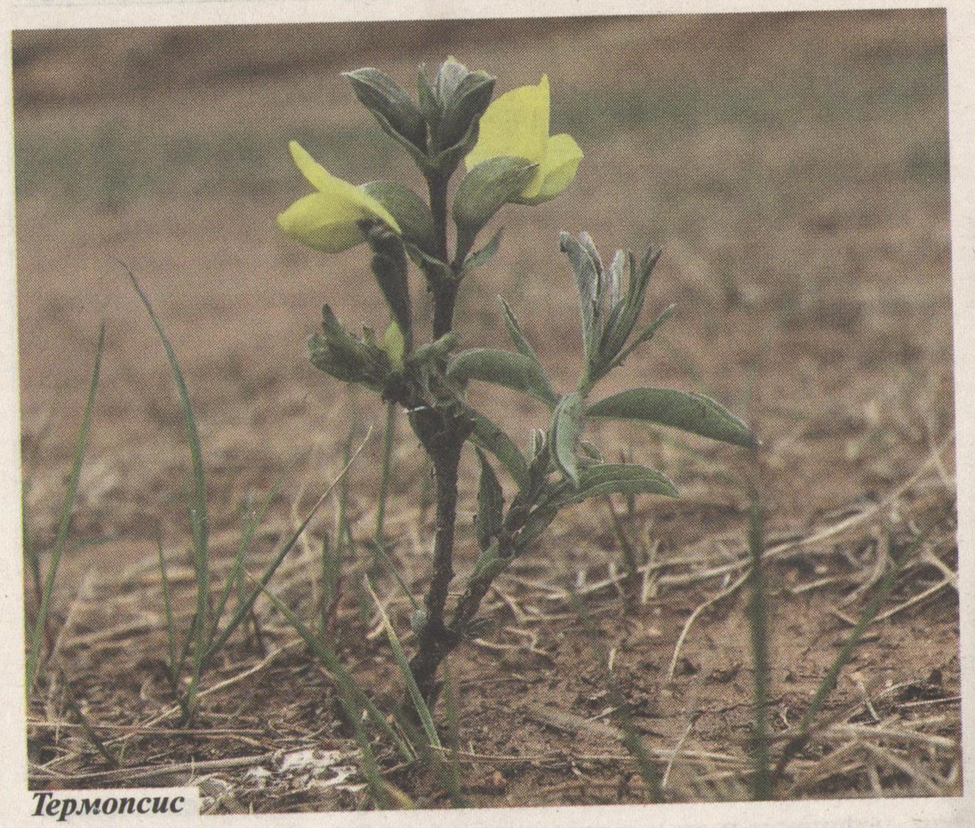
В период обострения помощь больному оказывают в условиях стационара.

При необходимости ему могут назначить полусинтетические пенициллины (ампициллин, амоксициллин, карбенициллин); цефалоспорины 2-3-4-го поколения (цефамандол, цефуроксим, клафоран, цефпиром и др.); аминогликозиды (тобрамицин, амикацин); фторхинолоны (ципрофлоксацин, пефлоксацин, максаквин).

С целью *санации* (комплекс оздоровительных мероприятий) бронхиального дерева лечащий врач прописывает *муколитические* препараты (мукалтин, амброксол, ацетилцистеин, бромгексин и т.д.). Форма применения может быть различной: таблетки, ингаляции, инъекции, сиропы.

Для стимуляции откашливания рекомендуют траву **термопсиса**, корень **солодки**, 3%-й раствор калия йодида. Для лучшего отхождения мокроты также применяется *постуральный дренаж*. Рассмотрим его немного подробнее.

Постуральный дренаж – лечебная процедура, позволяющая удалять вязкую мокроту из определенных сегментов легких пациента под действием силы тяжести и «стекания» патологической жидкости к кашлевым рефлексогенным зонам. Подобный метод улучшает вентиляцию, облегчает кровоток и функцию



Термопсис

дыхания. Применяют его несколько раз в день после предварительного приема *бронхорасширяющих* и *отхаркивающих* средств, которые назначает лечащий врач.

Через 20-30 минут больной принимает соответствующее положение, помогающее максимальному выведению мокроты. Например, если *бронхоэктазы* локализованы в нижней доле правого легкого, то экссудат лучше отходит на левом боку с опущенной вниз головой, свесившись с кровати. И, наоборот, если локализуются в нижней доле левого легкого, положение такое же, но только на правом боку. Когда *бронхоэктазами* поражены верхние доли, то мокрота легче отходит в положении сидя, лучше на низкой скамейке.

В нужном положении пациент делает 4-5 глубоких медленных дыхательных упражнений, вдыхая воздух через нос, а выдыхая через сжатые губы. Выдох должен быть удлиненный и форсированный для создания мощного воздушного потока, который поможет выведению бронхиального секрета. Затем после медленного глубокого вдоха больному необходимо сделать 3-4-кратное неглубокое покашливание 4-5 раз.

Постуральный дренаж необходимо прервать, если во время проведения появится значительная одышка или удушье.

Фитотерапия

Рецепт № 1

Нам понадобится по 1 части травы **спорыша,** плодов **укропа, сосновых** почек и травы **чабреца;** по 1/2 части плодов **аниса** и измельченного корня **солодки.**

Все составляющие измельчить, смешать, пересыпать в стеклянную банку с плотной крышкой, хранить в темном и сухом месте.

1,5 ст. или 3 ч. ложки поместить в эмалированную посуду, залить 400 мл холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, затем поставить на очень медленный огонь, прокипятить 2-3 минуты, остудить, процедить, хранить в холодильнике. Принимать в теплом виде по 100-120 мл 3 раза в день через 1,5 часа после еды. Если нет противопоказаний, можно добавить мед по вкусу.

Лечение обычно проводят после купирования острого состояния. Длительность курса – 1-1,5 месяца, затем сделать перерыв в 3-4 недели, после чего начать прием отвара, рассчитанный еще на 1 месяц. В год провести 2-3 подобных курса.

Рецепт № 2

Смешать по 1 части листьев **мать-и-мачехи** и травы **спорыша**, 1/2 части цветков **бузины** и 1/4 части **девясила высокого**.

Все компоненты смешать, измельчить, смешать и хранить как предыдущий сбор.

2 ч. ложки измельченного сбора насыпать в эмалированную посуду, залить 300 мл крутого кипятка, настоять 30-40 минут, процедить.

Принимать в теплом виде по 30-50 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды с добавлением меда.

1-й курс приема – 1 месяц, затем сделать 2-недельный перерыв и приступить ко 2-му курсу на 1,5 месяца.

Курсы можно чередовать.

Рецепт № 3

Взять 300 г лука, почистить и измельчить, добавить 400 г сахара, 50 г меда, 1 л кипяченой холодной воды. Смешать все в эмалированной посуде, варить на очень медленном огне 3 часа, постоянно помешивая содержимое. Процедить и остудить смесь. Слить в темную стеклянную посуду (лучше бутылку), хорошо закрыть пробкой, хранить в холодильнике.

В любой стакан или кружку налить строго 1 ст. ложку сваренного сиропа, добавить туда 100 мл любой жидкости (воды или молока).

Принимать 4-6 раз в день в течение 10-12 дней, сделать перерыв на 2 недели и курс лечения повторить.

Следует помнить, что больным с *сахарным диабетом* и *индивидуальной непереносимостью* следует отказаться от данного рецепта.

Адаптогены

Для повышения способности нашего организма противостоять отрицательным воздействиям внешней среды, а также физическим, умственным и психическим перегрузкам врачи могут рекомендовать адаптогены (настойки **женьшеня, элеутерококка, мумиё**, продукты пчеловодства).

Например, **пчелиное маточное молочко**, содержащее незаменимые аминокислоты, которые организм не может самостоятельно синтезировать: это триптофан, аргинин, валин, метионин и т.д.; биологически активные вещества (ацетилхолин, холинэстераза и др).; витамины: B_1, B_2, B_6, B_7 , а также микроэлементы: железо, марганец, цинк, кобальт. Кроме того, включает в состав 40-45 % белка, 20 % углеводов, 13-15 % жиров, обладает бактериостатическим, *бактерицидным, противорадиационным и иммуногенным* действием, а также улучшает обмен веществ и функцию органов, повышает жизненный тонус, благоприятно действует на сосуды.

Обычно его принимают натощак за 30 минут до еды, рассасывая в полости рта, так как в желудке теряется его активность. Разовая доза составляет 10-20 мг, курс – 3-4 месяца.

ВОРОТА ЖИЗНИ

Искривление перегородки носа

✉ «Моему мужу 63 года, в 2013 году ему сделали операцию по исправлению перегородки носа. Долбили кость, так как лазера у нас нет. Но эффекта от этой процедуры не наступило. Он по-прежнему дышит ртом, из-за чего постоянно болеет зимой. МРТ показала, что искривление осталось. Врачи предлагают сделать новую операцию, но в областной больнице лазера нет. Не опасно ли второй раз долбить перегородку? Что нам делать, помогите».

Шовтак Б. М., Новосибирская обл.

Вопрос читательницы очень актуален, так как существует много разных заблуждений по поводу операций на перегородке носа. Сегодня, отвечая на него, постараюсь их развеять.

Не секрет, что нос нужен нам для осуществления одной из важнейших функций – дыхания. Образно его можно сравнить с «воротами», через которые начинается путь кислорода в наш организм, благодаря этому мы существуем. Здесь происходит газообмен, поступающий воздух увлажняется, очищается и согревается, что обеспечивает его оптимальное состояние. Важно знать, что полость носа выполняет и резонаторную функцию, придавая индивидуальную тембровую окраску голосу. А любая патология ведет к нарушению функций этого органа, что впоследствии обязательно скажется на качестве жизни.

Анатомия вопроса

Перегородка разделяет полость носа на две половины. Структура располагается вертикально, в идеале она должна находиться четко посередине, но в жизни такое встречается лишь у 5% населения. У остальных возможны искривления или отклонения в ту или другую сторону. Носовая перегородка имеет костный и хрящевой отделы. Самый первый – это кожно-перепончатая часть, так называемая колумелла, которую мы можем потрогать, ниже кончика носа. Затем идет хрящевой и потом уже задний костный

отдел. Хрящевая ткань мягкая и мобильная по сравнению с костной частью, поэтому она легко смещается при травмах.

Причины, вызвавшие искривления перегородки носа, могут быть: *посттравматические*, *физиологические* и *компенсаторные*. Посттравматические возникают вследствие механических повреждений и нередко сочетаются с переломами костей носа. При незначительных травмах может пострадать только хрящевая ткань, так как она достаточно «нежна», что может привести к ее неправильному росту. Доказано, что в процессе родов возможен вывих хряща перегородки носа, вследствие чего ребенок рождается уже с травматическим искривлением, и с самого начала жизни этот орган развивается не совсем правильно.

Интересно происхождение *физиологических* искривлений. Они являются наиболее часто встречающимися. Как описано выше, перегородка состоит из двух различных тканей: хрящевой и костной. Скорость деления клеток, а значит, и скорость роста хрящевой и костной ткани разные. Часто хрящевой скелет развивается быстрее костного, что заставляет хрящевую пластину упираться в твердый костный скелет и искривляться механически.

Компенсаторные искривления бывают при параллельно идущих других патологических процессах в полости носа. Например, при хроническом (гипертрофическом) рините. Что это значит? На боковых стенках полости носа находятся образования – носовые раковины, участвующие в процессе носового дыхания. При патологии нижних носовых раковин возможно их увеличение (гипертрофия). Как правило, в области гипертрофированной раковины на перегородке образуется впадина, а с противоположной стороны – выпячивание и т.д.

Виды деформаций носовой перегородки

Анатомическое искривление перегородки бывает из-за полного ее смещения в ту или иную сторону или выпячивания на определенном участке в виде гребня или шипа.

Симптомокомплекс

*Основной симптом – это затруднение носового дыхания (*с обеих сторон или со стороны искривления перегородки).

Ощущение сухости в полости носа, появление сухих кровяных и слизистых «корочек» в носу - это косвенный симптом, говорящий не столько об искривлении перегородки, сколько о нарушении питания слизистой полости. Он достаточно часто сопровождает искривление, особенно в местах максимального натяжения слизистой оболочки в зоне искривления. Часто на этом фоне бывают носовые кровотечения. В данной ситуации в первую очередь необходимо провести обследование и назначить курс «питания и восстановления» слизистой полости носа.

Еще одним поводом сходить к ЛОР-врачу является *храп*. В данной ситуации он возникает вследствие нарушения носового дыхания. Хотя у данной патологии есть много других причин, что требует отдельной статьи, но при его появлении необходимо исключить искривление перегородки носа.

Следующей причиной являются частые *воспалительные процессы* в полости носа. Периодический или постоянный насморк, ощущение «заложенности» носа, попеременное с обеих сторон, – эти симптомы говорят о хронической стадии заболевания. Безусловно, такие состояния требуют отдельного внимания и лечения, но нередко искривленная перегородка усугубляет или затягивает их течение.

Головная боль. Возникает она при сильном искривлении, когда шип или гребень перегородки носа настолько искривлен, что касается, а иногда и упирается в противоположную стенку полости носа. Естественно, постоянное прямое давление вызывает воспаление и раздражение ветвей тройничного нерва, отвечающих за чувствительность в этой области. Такой вариант искривления может привести к головным болям.

Ну и самый очевидный повод сходить к врачу – это *травма носа* как с изменением формы наружного носа, так и без него. В таком случае нужно незамедлительно обратиться к врачу и выполнить репозицию, то есть операцию по восстановлению формы носа. После этого вероятность посттравматического искривления перегородки носа значительно уменьшается.

Лечение

Данная патология лечится только хирургически, так как речь идет об исправлении анатомического дефекта. Искривленные части хряща и кости извлекаются, моделируются, при необходимости подсаживаются обратно уже в выпрямленном состоянии. При этом слизистая полости носа остается целой и невредимой.

Возможно выполнение этой операции эндоскопически. Такой способ считается более инновационным и менее инвазивным, он удобен при локальных искривлениях - гребнях или шипах.

Безусловно, существует еще и лазерная методика, но она выполняется крайне редко, так как подходит очень малому проценту пациентов. Такая методика справляется с очень небольшими искривлениями в хрящевом отделе.

Операция выполняется как под общим наркозом, так и под местной анестезией. Длится, как правило, не более часа. Период нетрудоспособности в среднем составляет 14 дней.

Осложнения при данной операции встречаются относительно редко, так как это достаточно часто выполняемая манипуляция во всех ЛОР-отделениях. Возможны осложнения в виде носовых кровотечений, образования рубцов (сращений) между перегородкой носа и боковой стенкой полости носа, перфорации (отверстие) перегородки носа, развития инфекции. Безусловно,

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Вы можете заказать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в наших изданиях:

- **Новая медицина в практике доктора Наумова**
- **Методики доктора Бубновского**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора Наумова**
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Часть I** *(атеросклероз, давление)*
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Часть II** *(инсульт, инфаркт, ИБС, ритм)*
- **Тайны тибетской медицины** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой*
- **Новые тибетские методики** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой*
- **Женское здоровье. Часть II**
- **Невыдуманные истории бывалого травника В.К. Купчина**
- **Травы для мужчин. 2 тома**
- **Микрофитотерапия профессора С.А. Ройзмана**
- **Были земли российской** *(Рассказы наших читателей: Р. Осадчего, Г. Пушечникова, В. Хотина)*

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 64.

ЗАКАЗ КНИГ СЕРИИ

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

043 П

- **Новая медицина в практике доктора Наумова.** **Цена: 74 руб.80 коп.** *(140 г)* _____ экз.
- **Методики доктора Бубновского.** **Цена: 74 руб.80 коп.** *(135 г)* ___ экз.
- **Болезни ног** *(160 г)* _____ экз.
- **Методики доктора Наумова** *(140 г)* _____ экз.
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Часть I** *(атеросклероз, давление) (145 г)* _____ экз.
- **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Часть II** *(инсульт, инфаркт, ИБС, ритм) (165 г)* _____ экз.
- **Тайны тибетской медицины** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (135 г)* _____ экз.
- **Новые тибетские методики** *в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (135 г)* _____ экз.
- **Женское здоровье. Часть II** *(140 г)* _____ экз.
- **Невыдуманные истории бывалого травника В.К. Купчина** *(145 г)* _____ экз.
- **Травы для мужчин. 2 тома** *(290 г)* _____ экз.
- **Микрофитотерапия профессора С.А. Ройзмана** *(140 г)* _____ экз.
- **Были земли российской** *(Рассказы наших читателей: Р. Осадчего, Г. Пушечникова, В. Хотина) (120 г)* _____ экз.

_____ _____

Ф.И.О. *Индекс*

Адрес: _____

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги (кроме первых двух) – 69 руб. 30 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандероли и денег,** которые соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ.**

Заполните печатными буквами, проставив количество экземпляров, и пришлите на наш адрес обычным письмом с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»

101000 Москва, а/я 216 **или по e-mail: biblio@zoj.ru**

16+ **Если Вы уже заказывали книги, но не получили их, отметьте: ПОВТОРНО** ☐

ПОДПИСКА 2017=1+1!

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!

Подписка на полгода (6 номеров)	Подписной индекс
в КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ	99609
в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать»	19777
Цена, руб. *(1-я зона проживания)*	230,94
Интернет подписка: www.vipishi.ru	243,12

ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 66 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой *почтовый индекс, адрес и фамилию.*

Индекс в **КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ**	**99609**
Индекс в каталоге **«Пресса России» и «Агентство Роспечать»**	**19777**

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

ПВ _____ место _____ литер

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

чтобы предупредить развитие каждого из них в послеоперационном периоде, принимают соответствующие меры.

Например, чтобы не было инфекции, назначается адекватная антибактериальная терапия для профилактики кровотечения – в носу после операции на 1-2 суток оставляют специальные тампоны. Для профилактики появления синехий (сращений) ежедневно выполняют туалет полости носа.

Вернемся к вопросу читательницы. К сожалению, она не написала, по какому поводу ее мужу была сделана первая операция. Была ли просто выпрямлена перегородка носа или в патологическом процессе участвовали и другие анатомические структуры (например, носовые раковины), и вмешательство было выполнено на них тоже и т.д. Как я писала выше, лазер с искривленной перегородкой справляется в очень редких случаях. Повторная операция на перегородке носа «опасна» ровно настолько, насколько и первое вмешательство. Если причиной нарушения носового дыхания у вашего супруга врачи называют искривленную перегородку, ее можно заново прооперировать, улучшив носовое дыхание.

В жизни бывает всякое, нередко возникают и ситуации, когда требуется повторное хирургическое вмешательство. Например, пациент в послеоперационном периоде получил травму носа или лица, после чего перегородка сместилась вновь, либо причиной тому стало новое искривление гипермобильного хряща и т.д. Повторная процедура, как правило, технически сложнее для хирурга, так как однократно пластика уже была выполнена. Но такого рода операции выполняются достаточно часто.

Итак, если причиной затруднения носового дыхания стало искривление перегородки носа и это приносит дискомфорт в вашу жизнь, терпеть это точно не стоит. Миллионы человек уже полноценно дышат носом. Дышите и вы.

Зоя ХАНУКАЕВА,
врач-оториноларинголог, сомнолог,
кандидат медицинских наук.

УТИНАЯ ПОХОДКА

Коксартроз тазобедренных суставов

✉ «Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс»! Дело в том, что у меня врач-терапевт нашел *двусторонний коксартроз тазобедренных суставов*. Денситометрия выявила *остеопороз в зоне Варда, остеопению в шейке бедра*.

Товарищ дал мне растущий в горшке индийский лук (2 большие луковицы). Велел сделать настойку и втирать в больные места. Но я пока воздерживаюсь. Надеюсь, что получу консультацию врача-фитотерапевта Александра Печеневского. Я выписываю журнал с 2012 года и нигде не нашел информации про индийский лук.

Ваш журнал вооружает читателей знаниями о болезнях и их лечении, чего не добьешься у врача в поликлинике за 10 минут приема!».

Акимов А.М., г. Пенза.

«Предупреждение Плюс»: Мы передали письмо читателя по назначению, и вот что ответил Александр Васильевич.

Ну что ж, продолжим вооружать наших читателей знаниями о болезнях. Для начала дадим определение. Артроз - это заболевание, вызванное деструктивными процессами в хрящевых и суставных тканях. Недуг, как правило, сопровождается болями, нарушением подвижности конечностей, атрофией мышц, отложениями солей в суставной сумке и связках и другими симптомами. Основная причина такой суставной патологии лежит в нарушении обмена веществ. Чаще всего с возрастом из-за дегенеративных изменений в хрящевой ткани, недостатка ее питания или после перенесенной травмы у людей хрящ утрачивает прежнюю гибкость и начинает потихоньку разрушаться. Но есть и другие причины, предрасполагающие к развитию артроза.

Это могут быть инфекционные заболевания (ревматизм, бруцеллез, дизентерия, сифилис, гонорея) и не инфекционные (подагра, мочекаменная болезнь, склеродермия, псориаз), травмы, длительные и непомерные физические нагрузки, испытываемые годами, аллергии.

Различают 3 степени болезни.

При *первой* - боли незначительные, кратковременные, не влияют на работоспособность больного. В этот период больные не обращаются к врачу и обходятся средствами народной медицины, как наш читатель. Болезнь продолжает незаметно прогрессировать: мази и растирки уже не дают прежнего облегчения. Хромота и боли становятся почти постоянными, при нагрузках и в покое, по ночам, на погоду... Походка становится «утиной». Больной начинает поиск болеутоляющих средств, поскольку боли становятся порою нестерпимыми. Но, как известно, большинство медикаментов этого ряда, противовоспалительные и болеутоляющие, приводят к появлению гастрита, гастродуоденита и повреждению печени, поджелудочной железы и кишечника. Не говоря уже о более тяжелых последствиях применения лекарств. Возникает медикаментозная болезнь на фоне имеющегося артроза. Это *вторая степень* суставного заболевания.

Третья степень - больной испытывает постоянные сильные боли, объем движений в суставе резко ограничен, и без трости или костылей, без провожатых добраться до поликлиники, магазина, к родным уже невозможно. Атрофия мышц бедра и ягодиц становится выраженной, конечность еще более укорачивается. Это уже инвалидность. Заболевание длится многие годы, периодически затихая и обостряясь. Хроническая интоксикация продуктами патологического процесса приводит к поражению почек, печени, других внутренних органов.

Независимо от причины артроза применение лекарственных растений дает значительный лечебный эффект. Это объясняется тем, что травы оказывают *противовоспалительное* и *болеутоляющее* действие, в них присутствуют природные, не чуждые организму соединения, губительные для микробов и других возбудителей, много веществ, *растворяющих соли,* а также *мочегонных, противоаллергических* и *расслабляющих мышцы,* снижающих *спазмы,* являющихся *источником витаминов* и *микроэлементов*.

Многовековой опыт народной медицины позволил выделить из многообразия растительного мира наиболее подходящие и

эффективные растения. Применение их в отдельности (корня лопуха и сабельника, цветков бузины и липы, травы грыжника, листьев березы, мелиссы и других) и короткими курсами (всякий больной ждет скорого выздоровления!) облегчает страдания, но не приводит к полному выздоровлению. В то же время композиции из большего количества растений, принимаемые курсами по 2-3 месяца, дают значительный эффект, позволяя увеличить периоды ремиссии, предупредить обострения и сократить прием медикаментозных препаратов с побочными действиями. Звучит обнадеживающе, но в реальном исполнении не так просто. Лечение все-таки длительное и во многих случаях пожизненное. Те больные, которые после долгих мучений, скитаний по различным клиникам и приема таблеток все-таки приходят к фитотерапевтам, могут избежать оперативного лечения, протезирования суставов и многих других негативных последствий.

Фитотерапия артрозов

При первой и второй степенях болезни хорошо зарекомендовали себя следующие сборы трав.

Рецепт №1

Лист и почки **березы**, **ивы**, **брусники**, трава **хвоща**, **спорыша**, корни **сабельника**, **пырея** и **крапивы**, цветки **таволги**, **бузины черной**, **липы** – все по 50 г в сухом, измельченном виде.

Сырье перемешивается и заливается из расчета 1-1,5 ст. ложки на 0,4-0,5 л холодной воды. Состав нагревается до кипения и варится на слабом огне 7-10 минут под крышкой. Настаивается 1 час, после чего процеживается.

В готовый отвар для повышения лечебного эффекта желательно добавить 1-2 ст. ложки любого сока на выбор: **пырея, лопуха, желтой кувшинки, хвоща, спорыша, ромашки**. В некоторых случаях, исходя из состояния больного, отвар усиливают 1-2 ч. ложками настоек **календулы, девясила, окопника, овса, корней шиповника, барбариса**.

Больному рекомендуется принять полученное лекарство за день в 3-5 приемов до еды или после нее. Курс лечения обычно длится 2,5-3 месяца.

Кувшинка желтая

Рецепт №2

Все измельченные и высушенные компоненты берем в равной весовой пропорции (по 50 г): **овес** (растение, собранное целиком в период восковой спелости с корнями), корни **окопника, петрушки, стальника,** кора **вяза, ивы**, цветки **календулы, бузины черной** и **таволги,** трава **череды, грыжника** и по 3 ст. ложки семян **аниса, петрушки, кориандра**.

Применение, как в предыдущем рецепте.

Рецепт №3. Растирка (авторский рецепт) при артрозах.

Возьмите по 100 мл настоек цветков **картофеля, сирени, таволги, жгучего красного перца**, корней **лопуха, сабельника, окопника** и 50 мл 2%-й настойки **аконита**, смешайте в одной емкости. Растирка готова. Надо теперь рассказать, как грамотно ее применять.

Перед употреблением взболтать. Вылить на ладонь 1 ч. ложку лекарства и втереть в больной сустав, дать высохнуть. В конце процедуры обязательно вымыть руки.

Использовать утром и вечером (можно чаще) при *интенсивных болях, нарушениях объема движения* суставов. А также рекомендую применять в профилактических целях в период ремиссии 1 раз в день короткими курсами по 2-3 недели.

Теперь о просьбе нашего читателя. Что касается настойки индийского лука для лечения *коксартроза*, то заявляю со всей уверенностью, что настойка любого нашего или заморского лука дает эффект, помогает, но не спасает и не вылечивает от артроза.

Фитотерапия может проводиться параллельно с медикаментозным лечением, что способствует скорейшему выздоровлению.

Зарядка и не только

Не забывайте о физкультуре (ЛФК) как методе лечения. Я не буду расписывать вам комплекс упражнений, так как его должен назначить врач, который проследит за правильностью их выполнения. Но напомню, что бывают ситуации, когда любые физические нагрузки, даже самые незначительные, могут усугубить течение недуга. К ним относятся гипертония, тяжелые болезни сердца, грыжи (паховые и позвоночные), повышенная температура тела, инфекционные заболевания и хронические в стадии обострения, а также критические дни у женщин. В некоторых ситуациях больным назначают курс лечебного массажа, который надо проходить 2 раза в год.

Помимо ЛФК несомненную помощь приносят физиотерапевтические процедуры: магнитотерапия, ультразвук, грязелечение, электрофорез, которые тоже назначает только врач-физиотерапевт после досконального изучения анамнеза больного.

В домашних условиях можно воспользоваться **иппликатором**.

Лежать на «иголках» от 25 до 40 минут. Затем в область больного сустава втереть упомянутую выше микстуру (рецепт №3). Частота процедур может колебаться от двух раз в неделю до двух раз в день при интенсивных болях. Общее количество определяется состоянием пациента.

Диета

И под конец, что называется, о хлебе насущном. Как мы уже говорили, артрозы – это болезни, которые спровоцированы нарушением обмена веществ. Следовательно, всем страждущим придется серьезно пересмотреть свой режим питания.

Ученые выявили продукты, употребление которых разрушает хрящевую ткань. К ним относятся: колбасы, копчености, консервы, особенно мясные или рыбные, соленья (рыба, мясо, овощи, икра), некоторые сорта сыра, соусы, наваристые мясные бульоны, майонез, шоколад, жирные сливки и сметана.

Полезно употреблять нежирные кисломолочные продукты; в небольшом количестве постное мясо и рыбу, которые обеспечат организм животным белком, а растительный белок дадут чечевица, гречиха, бобы; любые крупы (особенно гречка, овсянка и бурый рис); макароны, картофель, хлеб, яйца, растительное масло; сухофрукты, мед. По возможности коровье молоко и продукты из него замените козьим, так как оно лучше усваивается организмом. И самое главное – обильное питье, не менее 1,5-2 л жидкости в сутки.

Желательно готовить все блюда на пару или отваривать. Питаться следует 5-6 раз в день и небольшими порциями. Соотношение углеводов, жиров и белков должно быть 5:1:1. Питаясь подобным образом, вы сможете сбросить лишние килограммы, что поможет снизить нагрузку на больной сустав, уменьшить отечность и частично восстановить поврежденную хрящевую ткань.

Если на начальной стадии вы начнете массированную атаку на недуг, включающую в себя медикаментозное, фитолечение, диетотерапию и пр., то вам удастся вывести из тканей скопившуюся там мочевую кислоту. А это значит, что уменьшится воспалительный процесс. Поэтому при любой ситуации не опускайте руки в прямом и переносном смысле, ведите активный образ жизни, настраивайтесь на позитив и будете здоровы.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
апи- фитотерапевт,
полковник медицинской службы.

ОТВАР ОВСА ОТ ОПРЕЛОСТИ

✉ «…С возрастом стали беспокоить разные неприятности, о которых в молодости даже не задумываешься. У меня на коже появились опрелости, которые сильно зудят и не дают покоя ни днем, ни ночью. Подскажите, как можно помочь при этой беде, может быть, есть какие-то народные средства?»

Попова Татьяна Петровна.
Саратовская область.

«Предупреждение Плюс»: Действительно, вопрос этот беспокоит не только родственников людей, оказавшихся на больничной койке. Он актуален и для диабетиков, чьи проблемы мы разбираем в рубрике «Школа диабета». Как лучше бороться с опрелостью, рассказывает кандидат медицинских наук Александр КРЫЛОВ.

Опрелостью называется воспаление кожных складок. Чаще всего страдают участки кожи, испытывающие постоянно трение: межпальцевые складки ног, подмышечные впадины, межягодичная область, кожа под молочными железами, живот и шея у полных людей. Провоцирующим моментом становятся усиленное потоотделение, недержание мочи, бели, геморрой.

Вначале появляется покраснение, которое располагается симметрично по обе стороны кожной складки. Пораженный участок становится влажным, иногда на коже возникают поверхностные трещины. Вскоре к воспалению присоединяются зуд, жжение и нередко боль. В запущенных случаях отмечаются обширные мокнущие эрозивные поверхности с неровными очертаниями.

При лечении опрелостей в первую очередь необходимо устранить их причину. Откажитесь от тугого белья, тесной обуви. При выраженном воспалении лучше на время ограничить движения, а в случае необходимости несколько дней провести в постели. Обязательно проверьте сахар крови: опрелости – частый спутник диабета.

Вербена

Начинающиеся опрелости можно припудривать тальком, детской присыпкой, ликоподием или смазывать прокипяченным растительным маслом (оливковым, подсолнечным, хлопковым и пр.). Сочетать припудривание и смазывание не рекомендуется, так как при этом образуются комочки, дополнительно травмирующие кожу.

Хорошо помогает обмывание опрелости теплой водой с добавлением 1-2 капель раствора йода на 1 стакан воды. Кожу промокнуть мягкой хлопчатобумажной тканью, затем в течение 15-20 минут принять воздушную ванну и припудрить картофельным крахмалом или тальком.

Также на кожные складки прикладывают холодные примочки из 1%-го раствора резорцина, 3%-го раствора борной кислоты, свинцовой воды, раствора сульфата меди (0,1 %) и цинка (0,4 %), после чего смазывают кожу цинковой пастой или пастой Лассара, хороший эффект дают мази – дермозолон, синалар, лоринден.

В арсенале народной медицины существует немало средств, позволяющих избавиться от опрелости. Так, сухая гречневая

мука, просеянная через сито, издавна используется как присыпка. Помогает при этой беде отвар соломы овса. Его используют для ванн и обмываний. В заключение предложу еще несколько рецептов из зеленой аптеки.

- 200 г **дубовой** коры отварить в течение 20 минут в 2 л воды, настаивать 3 часа. Процедить. Добавить еще 2 л кипяченой воды. Применяется для ванн и обмываний.
- Смешать 8 ст. ложек листьев **шалфея**, по 1 ст. ложке корневища **валерианы**, травы **хвоща полевого**. 1 ст. ложку смеси заварить 300 мл кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Применять для обмываний и примочек.
- Измельчить, смешать поровну цветочные корзинки **ноготков**, траву **хвоща полевого**, листья **вербены**, лепестки цветков **розы**, кору **дуба**, листья **ежевики**. 6 ст. ложек смеси залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15-20 минут. Остудить. Процедить. Применять для обмываний и примочек.
- 1 ст. ложку спор **плауна** кипятить 15 минут в 200 мл воды, постоянно помешивая. Настаивать 1-2 часа, процедить. Применять для обмываний.
- Залить 2 ст. ложки листьев **эвкалипта** 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 5-7 минут, процедить. Применять в виде примочек.
- При болезненных опрелостях рекомендуется прикладывать к больному месту теплые компрессы из растертых семян **льна**, заваренных крутым кипятком.
- Заварить 3 ст. ложки цветочных корзинок **ромашки аптечной** 400 мл кипятка, настоять 45-60 минут. Процедить. Использовать для обмывания при опрелостях, трещинах кожи.
- 2 ст. ложки сухой травы **тысячелистника** заварить 400 мл кипятка, настоять 1 час в закрытом сосуде. Процедить. Употреблять для обмывания при опрелостях, трещинах кожи.
- 1 ч. ложку мелко нарезанных корней **лапчатки прямостоячей** залить 1 стаканом нерафинированного растительного масла (оливкового, подсолнечного, льняного), довести до кипения и томить на слабом огне 5 минут. Процедить теплым и смазывать им проблемные зоны.

КАК НАСТРОИТЬ ЖЕНСКИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

Нарушения менструального цикла

Одним из индикаторов работы организма женщины является менструальный цикл, который регулирует так называемые биологические часы. У пышущей здоровьем дамы он должен длиться от 21 до 35 дней, повторяться через одинаковые промежутки времени, и его физиологическим завершением должна быть менструация (хотя, как вы знаете, в гинекологии 1-й день менструации — это 1-й день цикла). В процессе участвуют гипоталамус, гипофиз, яичники. И эта цепочка регулирует выработку гормонов, где вышестоящее звено подчиняет себе работу нижестоящих.

Если вы стали замечать, что ваш привычный менструальный цикл изменился, вероятно, произошел гормональный сбой. Сегодня нарушения менструального цикла — чуть ли не самая частая патология, с которой обращаются к гинекологу. Зачастую женщины ошибочно увязывают эти сбои исключительно с изменением в регуляции половых гормонов, но на самом деле все обстоит не так, и практически каждая железа внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, щитовидная железа) способна влиять на патологические изменения цикла.

Если месячные стали приходить нерегулярно, не совершайте самой большой ошибки, обзванивая всех подруг и «перерывая» Интернет в поисках совета, особенно это касается молодых женщин. Не теряйте драгоценное время! Как можно скорее обратитесь к квалифицированному специалисту. Гинеколог-эндокринолог даст нужные рекомендации и назначит необходимое обследование.

У всего на свете есть причины, но только доктор поможет их выявить и предотвратить последствия. Согласитесь, неразумно игнорировать проблему, когда на кону стоит ваше драгоценное здоровье.

История болезни

Любые отклонения от нормы называют НМЦ – нарушения менструального цикла. Для того чтобы разобраться в этом вопросе, проведем небольшой ликбез.

Выделяют несколько видов:

- *Олигоменорея* или *полименорея* – уменьшение (цикл меньше 25 дней) или увеличение (цикл больше 35 дней) интервала между менструациями.
- *Гиперменорея* – увеличение объема кровопотери во время менструации.
- *Альгодисменорея* – сильный болевой синдром, развивающийся во время менструации.
- *Аменорея* – полное отсутствие менструаций более 6 месяцев. Это крайняя степень выраженности НМЦ.

К сожалению, определить причину возникновения сбоев порой бывает не так легко. Чаще всего «под подозрением» оказываются сразу несколько факторов. Это могут быть нелады в работе гипофиза, гипоталамуса, матки и яичников, ведь именно эти органы отвечают за работу репродуктивной системы женщины. Зачастую изменения строения этих органов в результате травм, опухолей, воспалительных процессов, кровотечений, вызывающих недостаточное питание органа, или кровотечений после аборта и в родах могут спровоцировать разлад в менструальном цикле.

Я сделаю небольшое отступление и расскажу, чем опасно хирургическое или медикаментозное прерывание первой беременности (хотя этой теме, конечно, надо посвящать отдельную статью). Представьте такую ситуацию: организм вступил в фазу подготовки к родам и запустил все процессы, направленные на сохранение беременности и вынашивание плода. Естественно, что при этом кардинально изменяется гормональный, физический, психологический фон женщины. А аборт приводит к резкому прекращению всех механизмов. В этом случае возникновение сбоев в менструальном цикле практически обеспечено. Но самое страшное, что нарушение цикла может закончиться и полным бесплодием. Поэтому будьте благоразумны, хорошенько подумайте перед принятием для себя ответственного решения.

Употребление или отмена тех или иных лекарственных препаратов (оральные контрацептивы, половые стероиды, кортикостероиды) тоже может повлиять на нерегулярность менструального цикла.

Прием гормональных препаратов должен быть строго под контролем лечащего врача.

Довольно распространенной причиной неполадок с НМЦ является наш образ жизни. Стресс, несоблюдение режима сна и бодрствования, несбалансированное питание (диеты, фастфуд), недостаток, или избыток веса, смена климата (любое путешествие, даже продолжительностью неделя, предполагающее смену температуры воздуха, часовых поясов, атмосферного давления, оказывает влияние на здоровье женщины), повышенные физические нагрузки, а также вредные привычки. Все это может стать причиной дисбаланса гормонов.

Диагностика

Обычно для того, чтобы дифференцировать причину НМЦ, доктору необходимо в первую очередь провести анализ жалоб пациентки (когда и как давно появились/отсутствуют/изменились кровянистые выделения из половых путей во время/вне менструаций, их цвет, количество, что предшествовало изменениям менструального цикла, с чем женщина связывает возникновение этих симптомов) и ряд исследований:

- Общий осмотр женщины (обращается особое внимание на соотношение роста и веса женщины, распределение жировой ткани, количество волос на теле и лице, бледность кожных покровов и слизистых оболочек), измерение артериального давления и пульса.
- Наружный гинекологический осмотр – при пальпации врач определяет форму матки, состояние ее связок, яичников.
- Обследование шейки матки в зеркалах – врач с помощью влагалищного зеркала осматривает шейку матки на наличие образований, эктопии (нарушения строения слизистого слоя шейки матки) для исключения заболеваний шейки матки как причины возникновения кровотечений.

- Определение уровня β-ХГЧ в сыворотке крови с целью исключения возможной беременности.
- Мазок на онкоцитологию для исключения рака шейки матки.
- В обязательном порядке проводится ультразвуковое исследование органов малого таза. Этот метод позволяет определить, насколько соответствуют изменения в матке и яичниках дню менструального цикла.
- Клинический анализ крови делается, чтобы исключить анемию и воспалительные процессы в организме, если таковые есть.
- Определение уровней гормонов в крови:
  - ФСГ (фоликуло-стимулирующего гормона) – гормона гипофиза, стимулирующего развитие женских половых клеток в яичнике.
  - ЛГ (лютеинизирующего гормона) — гормона гипофиза, стимулирующего овуляцию.
  - Эстрогена (женского полового гормона), способствующего нарастанию эндометрия.
  - Пролактина (гормона гипофиза), стимулирующего секрецию молока.
  - ТТГ (тиреотропного гормона) — гормона гипофиза, стимулирующего выработку гормонов щитовидной железы.
  - Тестостерона (мужского полового гормона).
- Исследование свертывающей системы крови.
- Биохимический анализ крови.
- В некоторых случаях женщинам, живущим половой жизнью, бывает показано диагностическое выскабливание полости матки с последующим гистологическим исследованием полученного материала.

Лечение

Основным правилом в лечении сбоя менструального цикла является воздействие на причину, которая к нему привела. И начать надо с образа жизни. Женщинам, у которых возникают нарушения цикла, необходимо правильно питаться (употреблять богатые белком и железом продукты, особенно мясо), отказаться от вредных привычек, отдыхать на свежем воздухе, спать не ме-

нее 8 часов в сутки. Увы, наша жизнь полна стрессов. Поэтому мы всеми возможными способами должны научиться управлять своими эмоциями, избегать переутомления, как физического, так и нервного.

Начнем с нервов. Я дам несколько фиторецептов, которые помогут *наладить сон* и *укрепить нервную систему*.

Листья **крапивы**, **мяты перечной**, листья и цветки **таволги** – по 1 части, листья **иван-чая** – 2 части. Все перемешать, заварить 1 ст. ложку трав в чайнике 0,5 л кипятка, настоять 1 час, пить по 1 чашке 2-3 раза в день, добавляя мед по вкусу.

Пустырник и **лимон** избавят вас от *раздражительности*. Для того чтобы вернуть себе душевное равновесие, можно использовать настой пустырника с лимоном.

Возьмем 1 ст. ложку травы **пустырника**, цедру 1 **лимона**, перемешаем, зальем стаканом кипятка и оставим на 3 часа в эмалированной закрытой посуде. По готовности настой необходимо процедить. Принимать по 1/2 ст. ложки 4 раза в день после еды.

Для другого сбора нам понадобятся:

трава **зверобоя** и **мелиссы**, цветки **липы** – все по 1 ч. ложке. Сырье перемешать, залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час. Принять за 3 раза во второй половине дня с **медом**.

При *обильных месячных* народная медицина рекомендует принимать отвар из:

пастушьей сумки – 30 г; **тысячелистника** – 30 г; коры **дуба** – 15 г.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут на слабом огне, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Также можно применять сбор из листьев **золотого уса, тысячелистника, валерианы** (корневища), **лапчатки гусиной** – все по 30 г.

2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

При необходимости, в зависимости от причины нарушения, доктор может назначить *гемостатические, гормональные, противовоспалительные, антибактериальные* препараты и *витамины*. Хочу обратить ваше внимание, что каждый препарат назначается индивидуально, с учетом всех особенностей данного конкретного

организма. Именно поэтому я даю вам рецепты травяных сборов, которые очень хорошо сочетаются с медикаментозным лечением.

В связи с тем, что при обильных месячных вместе с кровью теряются многие полезные вещества (железо, магний и другие микроэлементы), целесообразно принимать витаминно-минеральные комплексы и железосодержащие препараты для восполнения недостатка витаминов (они есть в свободной продаже в аптеке). Но можно приготовить общеукрепляющий сбор из:

листьев **крапивы двудомной** – 60 г, измельченных плодов **шиповника**, ягод **брусники** – по 20 г.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, варить 10 минут на медленном огне, настоять 1 час в плотно закрытой посуде, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для *купирования боли* во время менструации обычно назначаются нестероидные противовоспалительные препараты (по 1 таб. 3 раза в сутки). В дополнение к ним можно заварить **душицу обыкновенную**.

2 ст. ложки сухого сырья залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – не менее 10 дней.

Или приготовить отвар **лапчатки гусиной:**

20 г травы залить 300 мл воды и варить 5-7 минут на медленном огне, настоять 1 час, принимать с добавлением меда по 100 мл 3 раза в день до еды.

В заключение хочу еще раз обратить ваше внимание на то, что нарушения менструального цикла — это не болезнь, а всего лишь признак того, что в работе организма произошел какой-то сбой. Не стоит его игнорировать, но и самолечением заниматься тоже не надо. Помните, что невнимание к своему здоровью может привести к таким страшным последствиям, как потеря трудоспособности, формирование опухолей, кист, полипов, бесплодие и пр.

Прислушивайтесь к своему организму, реагируйте на сигналы, которые он вам подает, и здоровье репродуктивной системы будет под надежной защитой.

Софья БАХЧИНЯН,
врач-гинеколог.

ТАЙНЫ САМОГИПНОЗА, ИЛИ ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

«Предупреждение Плюс»: Итак, мы начинаем новую рубрику, в которой будем заниматься самопознанием. То есть изучением тех возможностей нашего организма, заложенных природой, которые большинство из нас не используют. Вы удивитесь, но их довольно много. Кто-то обозначает это как «скрытые резервы», кто-то считает сверхъестественными способностями, кто-то – магией или фокусами. Но ничего загадочного тут нет, просто для нашего сознания это непривычно в силу сложившихся традиций, воспитания и образования. В самом деле, в школе нас учат тому, из чего состоит наше тело, – скелет, мышцы, сосуды, внутренние органы, мозг и так далее. Мы изучаем «физику тела». Однако за бортом остается то, откуда берется энергия в организме, каким образом она теряется, как пополнить ее запасы? И что это вообще такое – внутренняя энергия, как она циркулирует, как преобразуется и так далее. Согласитесь, все это очень важные вещи, которые надо бы знать современному человеку. Между тем, все это не такая уж тайна. На Востоке давным-давно эти понятия и механизмы были изучены и введены в практику, которая существует и по сей день. Мы не раз писали о меридианах внутренних органов и биологически активных точках – воздействуя на них, мы перераспределяем нашу энергию, снимаем блоки и даем возможность организму восстановить свои функции.

Не стоит думать, что эти практики сверхсложные. В современном Китае, например, каждый школьник знаком с их основами и может самостоятельно применять их. Так что освоим и мы. Постепенно, не торопясь, шаг за шагом мы будем продвигаться в этом направлении. Начнем с самого простого – медитации, которую сейчас чаще называют самогипнозом.

Увы, далеко не каждому человеку дано быть «самопсихотерапевтом». И причиной тому является не столько отсутствие соответствующих доступных, понятных любому пособий, сколько то, что все люди разделяются в основном на две «полярные» группы. В одной из них не способные овладеть соответствующими приемами и навыками без специального «поводыря» (психолога, психотерапевта, психоаналитика...). А вот представители второй группы как раз больше всего полагаются на самих себя и обладают верой в свои способности и возможности.

Да и по отношению к себе, к своему организму все люди разделяются на две неравные группы: на тех, кто стремится знать о себе как можно больше и через эти знания учиться управлять собой (а также своим здоровьем), и на тех, кому все это «до лампочки», что вовсе не означает, будто бы им и так «дано свыше» умение разбираться в себе.

Поскольку около 2/3 из нас способны самостоятельно овладеть многими полезными самопсихотерапевтическими приемами и навыками, круг людей, для которых окажутся весьма полезными знания о самогипнозе, может быть достаточно широк. Ведь, освоив основные его приемы, можно научиться управлять физическими и психическими функциями своего организма с целью достижения какого-либо конкретного результата. Например, излечения недугов, уменьшения болей, избавления от лишнего веса, развития уверенности в себе...

«Величайшее лекарство»

Удивительные возможности гипноза и самогипноза известны человечеству еще со времен глубокой древности. Первые упоминания о них восходят к найденным в Египте папирусу из Кахун (1900 г. до н. э.) и папирусу Эберса (1700 г. до н. э.) из фиванских гробниц. В них описывалась техника, применяемая для наведения целительного сна, которая широко практиковалась жрецами в храмах того времени. При этом для введения себя в трансовое состояние жрецы использовали самогипноз. А в Древней Греции еще в IV в. до н. э. было более 300 храмов, в которых больные подвергались мистическим (а в большей степени гипнотическим) процедурам.

В 20-х годах прошлого века немецкий профессор Йоганн Шульц – создатель широко известной аутогенной тренировки, пожалуй, первым начал обучать своих пациентов самогипнозу, которые потом применяли полученные ими навыки весьма небезуспешно и с пользой для своего здоровья.

Современное лечение гипнозом, если оно проводится настоящими специалистами, обычно практически всегда должно завершаться обучением пациентов элементам самогипноза. При этом специалисты исходят из того, что гипноз – это естественное состояние человека, ведь каждую ночь и каждое утро мы проходим через особую стадию сна, которая, по данным электроэнцефалографии, практически ничем не отличается от второй стадии т. н. лечебного гипноза.

Практика самогипноза

Само это гипнотическое состояние и подходы к нему можно использовать для многих благих целей. И некоторые специалисты обучают приемам самогипноза перед сном. Для этого предлагается оживлять в памяти то, как происходит выдох, на процессе которого и рекомендуется сосредоточивать свое внимание пациенту.

Кстати, во время вдоха напрягается около 60 мышц, участвующих в процессе дыхания, а вот выдох осуществляется чрезвычайно любопытно: по команде мозга эти 60 мышц мгновенно расслабляются, и атмосферное давление (естественно, в состоянии покоя) просто сдавливает грудную клетку до нужного предела, вытесняя отработанный воздух. Основная задача человека, овладевающего навыками самогипноза, - настроиться на эту волну расслабления, прокатывающуюся от плечевого пояса до нижней части живота, чтобы ощутить мягкий прилив тяжести и тепла, который возникает при расслаблении мышц.

Если человек напряжен, если его тревожат различные переживания, ему рекомендуется считать выдохи и при этом мысленно представлять циферблат часов (в первую очередь для

того, чтобы в сознании не оставалось места для неприятных мыслей).

При выполнении этого упражнения, которое, как видите, состоит в основном из самонаблюдения, управлять своим дыханием не нужно. В то же время необходимо делать себе специальные внушения, проговаривать себе соответствующие пожелания, настраиваясь на успешный предстоящий день, в котором не будет места тяжелым переживаниям или хотя бы просто разочарованиям и огорчениям.

Можно мысленно представлять себе то место, в котором вы некогда бывали в лучшие для вас времена (скажем, в детстве), или же вспоминать свои эмоции и ощущения, которые возникали у вас, когда вы добивались успеха в жизни.

Обычно человек, занимающийся самогипнозом, засыпает незаметно. И этот прием рекомендуется использовать в первую очередь для нормализации процесса засыпания. При этом всего через 1-2 недели таких тренировок многие получают еще и возможность моделировать свои сны (конечно, не столько фабулу, т.е. содержание снов, сколько их позитивную эмоциональную окраску), в результате чего просыпаются утром в приподнятом настроении и тем самым постепенно начинают оправдывать поговорку: «Победил во сне – победил в бою!».

Для самостоятельных занятий самогипнозом можно порекомендовать еще и следующие упражнения:

1. **Устроившись как можно удобнее в кресле, на стуле, на диване**, найдите позу, которую вы легко сможете сохранять все время, пока будете заниматься самогипнозом. Можно сесть или лечь, но все-таки лучше сидеть, поскольку это будет удерживать вас от засыпания. Выпрямитесь, глядите перед собой, дышите медленно и легко. Позвольте себе расслабиться.

2. **Затем** определите, сколько времени вы собираетесь потратить на этот сеанс, и объявите себе, например: *«Я собираюсь загипнотизировать себя на 15 минут...» (или на сколько хотите)*.

3. **Далее** обозначьте себе цель погружения в самогипноз. Это может быть, к примеру: *«Для того, чтобы снять накопившиеся в течение дня эмоциональное и физическое напряжение, а также усталость»*. А затем, максимально расслабившись, начните, легко и свободно дыша, внушать себе:

> «Мое тело находится в удобной позе, оно начинает отдыхать... У меня расслабляется каждый мускул, каждая клеточка, и с каждым вдохом и выдохом я все более и более расслабляюсь. Все тело наливается приятной тяжестью, и я испытываю счастливое успокоение; все беспокойства, тревоги и волнения уходящего дня покидают меня... Я все более расслабляюсь и все глубже погружаюсь в гипнотический транс... С каждым моим новым вдохом и выдохом меня покидают остатки утомления, я становлюсь все бодрее и бодрее, все энергичнее и энергичнее...».

Для того, чтобы научиться открывать глаза в состоянии возникающего гипнотического транса, следует мысленно говорить себе: *«Каждый раз, размыкая веки, я буду оставаться в состоянии гипнотического погружения»*. Эта формула самовнушения нужна для того, чтобы не уменьшать глубину погружения, поскольку открывание глаз у человека всегда ассоциируется с пробуждением от сна.

Ну а для самого выхода из такого гипнотического состояния необходимо сказать себе: *«А теперь я проснусь, сосчитав до трех. Один... два... три!»*, после чего открыть глаза, несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть и лишь после этого, не совершая резких движений, подняться с кресла (стула, дивана...).

Евгений ТАРАСОВ,
психолог,
психотерапевт высшей категории.

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ

Профилактика и лечение инсульта

Инсульт – это своеобразный инфаркт мозга, когда питающая мозг артерия перекрывается сгустком тромбоцитов и белков крови. В результате в самом слабом месте из-за чрезмерного давления крови происходит разрыв сосуда с последующим кровоизлиянием в мозг. И, как следствие этого, наступает паралич мышц конечностей той или другой стороны тела. Обездвиженный человек может годами находиться в таком тяжелом состоянии, став обузой для себя самого и своих близких.

Внешние признаки надвигающегося инсульта

Причиной инсульта может быть гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга. Сосуды мозга, измененные этими болезнями, особенно чувствительны к физическому и умственному перенапряжению. Иногда перед инсультом наблюдается головокружение, приливы к голове, головная боль, онемение в конечностях, может нарушиться речь, а затем наступает потеря сознания. Лицо становится багрово-красным, пульс напряженный и замедленный, дыхание глубокое, частое, нередко хрипящее, температура тела повышенная, зрачки на свет не реагируют. Иногда инсульт может проявляться не так бурно, но всегда выявляется паралич конечностей, та или иная степень нарушения речи. При этом парализованная сторона всегда противоположна очагу поражения мозга.

Существуют 4 способа распознать инсульт:

1. Попросить пострадавшего *улыбнуться*. При инсульте улыбка будет кривая – одна сторона тела не слушается, уголок губ опускается вниз, а не поднимается вверх.

2. Попросить пострадавшего *представиться* или *сказать простое предложение* (например: «Сегодня хорошая погода»).

Во время удара человек говорит медленно, запинаясь (как пьяный).

3. Попросить *поднять обе руки*. В данной ситуации руки сложно поднять на одну высоту. Рука с части, противоположной пораженной, всегда ниже.

4. Попросить пострадавшего *высунуть язык*. В данном случае он будет кривой и несимметричной формы, либо западет на одну сторону.

Если проблемы возникнут даже с выполнением одного из этих заданий, нужно срочно вызывать «Скорую» – последствия инсульта можно преодолеть, если человек попадет к нейрохирургам в течение 3-6 часов.

Виды инсульта разные, лечение – одно

Различают несколько форм инсульта: *ишемический*, вследствие длительного и резкого спазма мозговой артерии (ангиоспазмы); *тромбоэмболический*, с закупоркой этой артерии тромбом или эмболом (разрывом стенки артерии) с кровоизлиянием в мозг.

Форм инсульта несколько, но общим для всех форм является *некроз* – омертвление и последующее уплотнение и рубцевание прилегающих к месту «катастрофы» мозговых тканей, что вызывает стойкое нарушение деятельности мозга. Одностороннее онемение и слабость мышц руки и ноги, снижение памяти, пошатывание тела, нарушение речи, ухудшение сна у больного могут сохраняться годами. Но самое страшное, что совсем не исключается возможность его повторения.

А ведь этого можно избежать. Нужно только помнить, что «где тонко, там и рвется», а самым уязвимым звеном нашего организма являются сосуды, в том числе и головного мозга. Поэтому следить за ними мы должны в течение всей жизни. Уже в детстве у некоторых людей встречаются сосудистые неврозы, проявляемые в виде нейроциркуляторной дистонии. С возрастом этот диагноз «крепчает», и такие больные превращаются в гипотоников или гипертоников.

С годами у человека развивается атеросклероз

Еще чаще обнаруживаются поражения сосудов мозга. При этом примерно три четверти женщин и половина мужчин жалуются на головные боли, возникающие в результате нарушения кровоснабжения мозга. В молодости это мигрень, сосудистые спазмы и гипертония мозга. В пожилом возрасте это атеросклероз мозговых артерий со снижением их эластичности, а затем и с повышенной хрупкостью артериальных стенок.

Атеросклероз мозговых сосудов приводит к головокружениям, главным образом при быстрой перемене положения тела, при резких движениях, ощущению шума в голове, ослаблению памяти, даже изменению психики. А закупорка мозговой артерии может привести к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг – к инсульту. Кстати, эластичность артерий лучше всего определить по состоянию височных артерий, которые к этому времени становятся жесткими и твердыми.

Заранее займитесь профилактикой атеросклероза

В профилактике атеросклероза незаменим домашний **творог**. Он полезен и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени. Значительно улучшает работу сердца жевание **лимонной** корки (она богата эфирным маслом). Стенокардию лечат **пихтовым** маслом.

При этом 5-6 капель пихтового масла наносят на область коронарных сосудов (ниже соска) и втирают в кожу в течение 2-3 часов до полного снятия приступа. Хотя улучшение может наступить уже после первого втирания, лечение это длительное. Его рекомендуется проводить 3-4 раза в день.

Новинка: рассасывание атеросклеротических уплотнений

До недавнего времени этот процесс атеросклероза считался необратимым, а лечение сводилось лишь к снятию болей, на-

рушений ритма и других проявлений болезни, а не к ее устранению. Институт натуропатии пошел по второму пути: решено было найти способы рассасывания атеросклеротических образований. И сегодня в этом направлении специалистами института уже сделано немало. А мы решили рассказать о предложенных новых методических подходах к лечению этого заболевания.

Методика предусматривает специальную диету

ПЕРВОЕ – *лечение голодом и диетой* с сокращением и даже исключением из употребления в пищу продуктов, содержащих жиры животного происхождения (мясо, колбасы, сливочное масло, жирные молочные продукты), поваренной соли (ее заменяем морской капустой или лимонным соком), а также продуктов, содержащих холестерин (яичные желтки, мозги, икра рыб, печень, почки). Сводим к минимуму прием пищи, богатой легкоусвояемыми углеводами, такими, например, как сахар и другие сладости, блюда из манной крупы и мучные изделия. Предпочтение отдаем растительному белку, так как употребление мясного и молочного белка ведет к увеличению холестерина в крови, что, как известно, приводит к закупорке сосудов. В диету включаем максимум растительной пищи, главным образом сырую морковь (излюбленное средство от склероза в США) и продукты, содержащие такие микроэлементы, как медь, йод, кальций, магний и хром.

На завтрак, например, можно приготовить морковь, растертую с двумя яблоками и 5-ю ядрами грецких орехов. Между прочим, это завтрак долгожителя у французов.

Употребляем в пищу чеснок, лук, овсянку, свежую белокочанную капусту, арбузы, дыни, тыкву, петрушку и другие «расшлаковывающие» продукты. Их используем в сыром виде, в салатах и при приготовлении десертных, первых и вторых блюд.

Диета дополняется приемом оздоравливающего напитка

А *из лекарственных растений* используем высушенные корни пырея ползучего, одуванчика и солодки. Пырей оздоравливает кровь, а корни одуванчика – печень. Из них мы готовим оригинальный лечебный напиток.

Берем 20 г измельченных корней **пырея**, 10 г **солодкового** корня и 10 г корней **одуванчика**. И завариваем эту смесь 0,5 л кипяченой воды, доводя до готовности на медленном огне в течение 1 часа. В полученный отвар добавляем по вкусу мед, сахар, сливки или молоко.

Такой напиток пьют по 1 чашке 2-3 раза в день. При этом солодкового корня, обеспечивающего естественную гормонотерапию, на курс полагается 300 г, значит, длительность приема – 30 дней.

Заметим лишь, что уже через 2 недели от начала такого лечения в крови больного нормализуется холестерин и протромбин.

Расшлаковывающая терапия – тоже новинка ученых

ВТОРОЕ. Помимо этого, в нашем институте разработана, испытана и рекомендуется для применения методика, направленная на *рассасывание склеротических изменений в сердечной мышце* и *сосудах сердца*. Предлагается использовать комплекс средств, включающий **мумиё**, сок (экстракт) **алоэ** или **каланхоэ**, **солодковый** корень, **прополис**, разминающий **массаж крупных мышечных групп**, ежедневную **лечебную гимнастику** (не менее 3 раз в день), продолжительную по времени и расстоянию **ходьбу широким размашистым шагом**, упомянутые ранее **плавание в бассейне**, а зимой – **лыжные прогулки**. Все это разрабатывает эластичность артерий.

Регенерации поможет специальный массаж, мумиё и солодка

Лечебный разминающий массаж крупных мышечных групп включает в себя массаж воротниковой зоны, лица, затылка, плечевых, лучезапястных и коленных суставов, мышц спины, рук,

ног и ягодиц. Ему мы уделяем особое внимание в связи с тем, что при таком массаже в организме начинают действовать механизмы миогенной стимуляции, которые включаются только под влиянием достаточно интенсивных физических нагрузок или массажа крупных мышечных групп. При этом в организме образуются открытые несколько десятилетий назад одесским академиком В.Филатовым био-тканестимуляторы, способствующие рассасыванию рубцов и регенерации (восстановлению) клеток.

Действие механизмов миогенной стимуляции усиливаем приемом внутрь мумиё и алоэ (каланхоэ). Мумиё в этой методике считается основным средством в связи с тем, что именно оно содействует регенерации клеток миокарда и эндокарда.

Его принимают по 0,15-0,2 г (это спичечная головка) два раза в день до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Мумиё для рассасывания кладут под язык либо пьют с разведенным соком алоэ.

Для приготовления препарата берут 5-10 г мумиё и растворяют его в 150 мл сока алоэ. Принимают его по 1 ч. ложке 14 дней. Курс лечения повторяют через 2 недели.

Если ваш вес 60 кг, то вам потребуется 7 г мумиё, если 70 кг, то – 8 г, если 80 кг, то – 10 г.

В комплекс также включаем прополис, алоэ или каланхоэ

А в перерыве принимают спиртовую настойку **прополиса** по 20 капель с 2 ст. ложками отвара **солодкового** корня (10 г корня кипятят в 200 мл воды в течение 10 минут, настаивают 1 час, процеживают).

Солодковый корень стимулирует образование необходимых для лечения гормонов, избавляя больного и его родственников от поиска непомерно дорогих лекарств – АТФ, преднизолона, гидрокортизона. К тому же, попадая в кабалу к этим лекарствам, пациент вынужден будет постоянно увеличивать их дозировку.

Добавим лишь, что естественное гормонообразование стимулирует и ... **холод**. Двухминутное купание в прохладной воде у хронических больных, например, вдвое увеличивает содержание кортикостероидов.

Подорожник большой

Кроме уже упомянутых средств, в комплекс рассасывающей терапии включаем сок (экстракт) **алоэ** или **каланхоэ**. Их принимают по 1 ч.ложке 2-3 раза в день. А летом в свое меню обязательно включите салаты из листьев **подорожника большого** (съедайте по 10-12 листочков в день).

И непременно гимнастика с махами большой амплитуды

А лечебная гимнастика должна включать маховые упражнения большой амплитуды для средних и крупных мышечных групп в относительно спокойном темпе, но с большой амплитудой движений. Заметим лишь, что при проведении массажа и лечебной гимнастики необходимо начинать с небольших нагрузок. Понятно, что для всего этого требуется приложить немало усилий. Но альтернативы хорошему самочувствию и выздоровлению нет!

Безусловно, все это строго индивидуально, проводится под наблюдением врача и после тщательного обследования, включая проверку эластичности артерий реовалографическим методом с функциональными пробами, которые позволят уточнить обратимость изменений.

Валентин ДУБИН, ведущий научный сотрудник института натуропатии.

МОЛОЧНАЯ СИМФОНИЯ

Сегодня немало людей, которые не переносят молоко. Эта распространенная патология в медицине именуется гиполактазией, обозначая проблему конфликта организма с употреблением молочного сахара — лактозы. Кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА рассказала нашему корреспонденту Юлии Кирилловой о том, как противостоять этой напасти.

«Предупреждение Плюс»: Слышала, что непереносимостью молока — лактазной недостаточностью в наши дни страдает примерно 70% населения в мире, достигая местами 100%. С чем связан всплеск этой кишечной «нетерпимости»?

Ольга МУБАРАКШИНА: Лактоза содержится в молоке и молочных продуктах. При переваривании молочный сахар – *лактóза* с помощью выделяемого в тонкой кишке фермента *лактáзы* расщепляется на глюкозу и галактозу. Они-то уже и всасываются в кровоток. **«Непереносимость»** означает неспособность переваривать лактозу из-за **недостаточности фермента лактазы**. Типичная клиническая картина – бродильная диспепсия: тяжесть, вздутие, урчание и распирающие боли в животе, стул учащенный, жидкий, пенистый, с кислым запахом. Причем послабление не поддается лечению средствами, обычно применяемыми при расстройстве живота.

Симптомы варьируются в зависимости от различий дефицита фермента, микрофлоры и чувствительности кишечника.

Этой патологией страдают и дети, и взрослые. Естественное снижение уровня лактазы начинается по окончании грудного вскармливания – после трех лет и зависит от особенностей организма конкретного человека. Но чем старше, тем вероятнее утрата способности к усвоению молочного сахара. Она передается генетически, а ее симптомы обычно развиваются (или приобретаются) в подростковые и взрослые годы. Провокатором может выступить любое заболевание, которое влияет на клетки

тонкой кишки, производящие лактазу, например, воспаление тонкой кишки и даже грипп. Нередко, когда хворь проходит, поврежденные клетки восстанавливаются и начинают снова вырабатывать ферменты.

«ПР+»: Помимо перечисленных вами признаков, очевидно, существует практика медицинской диагностики?

О.М.: Врач, скорее всего, проведет тест на переносимость лактозы, измеряя уровень сахара в крови каждые 30 минут в течение 2 часов после приема стандартной пробной дозы в 50-100 мл. Если расщепления лактозы не произошло, увеличения глюкозы в крови нет, непереносимость налицо. Другой метод: больной принимает провокационные 50-100 мл жидкости, насыщенной лактозой, и выдыхает в специальный прибор. Высокий уровень водорода в выдохе – показатель непереваренной лактозы.

«ПР+»: А может, непереносимость молока служит проявлением пищевой аллергии?

О.М.: К сожалению, это довольно частое заблуждение. Причиной аллергии является непереносимость молочного белка казеина, а не лактозы. И по сравнению с лактазной недостаточностью аллергия на молоко выглядит иначе. Ее симптомы – затрудненное дыхание, стеснение в горле, заложенность и выделения из носа, кашель, чихание, опухшие глаза и веки, сыпь на коже и рвота, а также боль в животе после употребления молока. Трехдневные лабораторные анализы крови позволяют определить аллергию на казеин. Лечение аллергии на молоко пока реально единственно возможным способом — исключив продукты, содержащие казеин. А список «табу» весьма велик. Помимо любых видов молока это широкий спектр продуктов с его добавкой.

«ПР+»: В последнее время появились публикации о вредности молока. Как вы считаете, они имеют под собой почву?

О.М.: Противники цельного молока резонно замечают, что у всех млекопитающих, кроме человека, молоко пьют только детеныши. Однако молоко издавна использовалось и как полезнейший продукт, и как лекарство. Современные ученые придерживаются мнения об уникальной ценности его для здоровья. Коровье молоко содержит около 20 жизненно важных аминокислот, более 20 витаминов и 25 минералов, много магния, калия и селена.

Молоко слабее других продуктов стимулирует выделение желудочного сока, поэтому включено в диету при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью. Известно молоко и как средство борьбы с изжогой.

Белок и сахар молока легко усваиваются и быстро приводят мозг в работоспособное состояние. Теплое молоко, подслащенное медом, – отличное успокоительное для легкого засыпания. Общеизвестно, что молоко – основной источник незаменимого кальция, с недостатком которого связаны кариес и остеопороз, ломкость ногтей и волос. Молоко и молочные продукты богаты витамином D, необходимым для здорового развития человека на протяжении всей его жизни. Линоленовая кислота в цельном молоке способствует укреплению иммунитета и мышц, препятствует атеросклерозу, ожирению, некоторым видам рака и диабету. А фосфор крайне важен для слаженной работы всей нервной системы. Причем фосфор и другие микроэлементы сохраняются при стерилизации и пастеризации, не меняя качества и вкуса напитка.

Правда, в разливном «домашнем» молоке из-за нестерильных условий его хранения санитарные врачи нередко обнаруживают целый «букет» бактерий, включая болезнетворные. Такое молоко нужно кипятить, хотя часть его полезных свойств неизбежно потеряется.

В пастеризованном и стерилизованном молоке витаминов меньше. Сегодня самой современной обработкой молока, сохраняя максимум пользы, считается одноступенчатая стерилизация – высокотемпературный нагрев до 135°С в течение 2 секунд и немедленное охлаждение.

«ПР+»:Тем не менее столь полезный для здоровья продукт оказывается для множества людей неприемлемым. Разрешимо ли такое природное противоречие?

О.М.: Пока способов предотвратить генетически запрограммированную непереносимость лактозы не нашли. Однако у большинства россиян молочный сахар полностью перевариваться даже в глубокой старости – таковы особенности нашей генетики. А с плохой переносимостью можно ужиться. Простая предосторожность поможет избежать неприятностей, если не

перебарщивать в рационе с цельным молоком и налегать на кисломолочные продукты.

К тому же зачастую неприятие молочного сахара бывает временным явлением. Возможность переваривания лактозы восстанавливается после перенесенных заболеваний, затрагивавших тонкий кишечник.

Обычно я рекомендую приучать себя к молоку постепенно, добавляя понемногу в чай, кофе, какао, каши, творог и омлеты. «Тренировку толерантности» к лактозе лучше начинать с минимальных порций, обращая внимание на результаты употребления. Если симптомы не появляются вновь, стоит понемногу увеличивать дозу. Но если даже минимум вызывает дискомфорт, от лактозосодержащей еды придется отказаться раз и навсегда.

В некоторых продуктах, претерпевших брожение, бактерии переводят сахар в молочную кислоту. Поэтому многие люди с непереносимостью цельного молока могут без проблем пить кефир, ряженку, простоквашу, йогурт. После «работы» молочнокислых бактерий организм усваивает питательные вещества быстрее и легче, чем из обычного молока.

Молочные продукты хорошо сочетаются со сладкими фруктами, ягодами, орехами. Традиционна и оправдана диетологами комбинация молока с отварным картофелем и крупами. При изготовлении некоторых твердых сыров (чеддер, пармезан, швейцарский, моцарелла) сыворотка, где сконцентрирована лактоза, отделяется. Такие сыры годятся для употребления и при врожденной непереносимости. А вот домашний сыр и рикотта богаты лактозой, не спешите увеличивать их пробную порцию. Совсем не содержат лактозы фрукты-овощи и соки из них, каши, мед, масло, рис, вермишель, мясо, рыба, птица, куриные яйца, соль, орехи. Однако для улучшения структуры и вкуса лактозу частенько «скрывают» в сухих молочных смесях, в хлебе, мороженых овощах, консервированных супах, заправках и соусах, в колбасе, сладостях, продуктах быстрого приготовления, фаст-фуде, кетчупе, майонезе, шоколаде (кроме горького) и даже в лекарствах. Молочный сахар бывает вспомогательным компонентом, например, в ганатоне, гастале, мотилиуме, церукале, имодиуме, дюфалаке. Читайте аннотации!

Если придется полностью отказаться от молочных продуктов, стоит поискать заменители: продукты (например, соя, брокколи) и витаминно-минеральные комплексы. Будут полезны, скажем, кальцийсодержащие препараты. Наиболее распространенными благодаря хорошему усвоению являются кальция карбонат, цитрат и лактат. Кальций Д3, кальцемин адванс и компливит кальций Д3 применяются по 1 таблетке 2 раза в сутки.

Для лечения непосредственно гиполактазии врач может выписать ферменты в виде таблеток или капель, а для лечения других заболеваний назначить препараты без лактозы. Содержащая лактазу диетическая добавка лактазар (по 1 капсуле вместе с молочной пищей) может подойти пожилым. Годится и солгар лактаза 3500 (по 1 таблетке в день с лактозной едой).

Улучшает состояние кишечника и повышает переносимость молочного сахара пополнение микрофлоры живыми полезными бактериями — пробиотиками, которые, активно размножаясь, помогают пищеварению. Курс их приема – 10-30 дней. Это бифиформ, бифистим, нормоспектрум, энтерол, бифидумбактерин, линекс, симбиолакт композитум, биовестин, нормофлорины.

Для устранения болевого синдрома иногда я прибегаю к назначению миотропных спазмолитиков, эффективно воздействующих на гладкие мышцы. Это фитопрепарат из 9 трав иберогаст, а также но-шпа (дротаверин), бускопан, дюспаталин, тримедат. Хорошо помогает, например, прием 1 таблетки но-шпы форте или двух таблеток но-шпы.

Для уменьшения метеоризма, сопровождающего лактазную недостаточность, я, например, назначаю эспумизан (по 2 капсулы 5 раз в день) или метеоспазмил (по 1 капсуле 3 раза в сутки перед едой). И спазмолитики, и средства, уменьшающие метеоризм, обычно используются 1-2 дня, эффективно устраняя все симптомы.

Как видите, пить или не пить молоко – вам придется решать, прислушиваясь к собственному организму и при участии врача.

«ПРИРУЧИМ» СТРЕСС!

Вряд ли хоть кто-нибудь из наших сограждан не попадал хотя бы однажды в ту или иную стрессовую ситуацию. Вот только если бы это происходило всего лишь однажды!.. Именно потому, что на большинство из нас ежедневно, а то и ежечасно обрушивается немалое число различного рода стрессов, не только нервная, но и прочие системы организма начинают давать «сбои». Вот почему мы часто не только невротизированы, но и страдаем различного рода «психосоматическими» заболеваниями – от пресловутой «вегетативно-сосудистой дистонии» до гипертонии, «кардионеврозов», гастритов, язв, аллергий, астмы и т.д. Это происходит в первую очередь потому, что мы просто не умеем справляться с вредоносными, болезнетворными последствиями этих самых стрессовых воздействий на себя, в лучшем случае прибегая к помощи химических препаратов, прописываемых представителями «официальной медицины».

А ведь многие из нас могли бы избежать этих заболеваний, если бы решились воспользоваться, даже несмотря на постоянную нехватку времени, элементарными навыками достаточно быстрого снятия опасных для здоровья последствий стрессовых воздействий. Ну а для этого нужно всего лишь не лениться приложить руки. Следует только знать – к чему.

Антистрессовое оружие – в ваших руках

1) Если какие-то стрессовые воздействия приводят к появлению у вас общего *нервного напряжения*, можно попробовать избавиться от него с помощью весьма несложного самомассажа ладоней.

Для его проведения возьмите шестигранный карандаш (или тот же грецкий орех) и покатайте его между ладонями, постепенно усиливая сжатие до появления приятного ощущения тепла в них. Карандаш при этом следует катать вперед-назад, а орех – круговыми движениями.

2) И еще от *нервного напряжения* можно достаточно быстро избавиться, если помассировать свои ступни.

Для этого нужно сесть на стул и начать перекатывать вперед-назад обнаженными ступнями несколько одинаковых по размерам грецких орехов или тех же шестигранных карандашей, постепенно усиливая нажим, пока не появится ощущение приятного тепла в стопах.

3) Неплохо также может *успокаивать нервы* массаж двух биологически активных точек, находящихся в центре нижней части подбородка и на тыльной стороне кистей рук, между большим и указательным пальцами (ближе к указательному).

Надавливая на эти точки кончиком большого пальца колебательными движениями, сначала слегка, а затем все сильнее, до появления легкой боли, вы вскоре почувствуете желаемое успокоение и исчезновение общего напряжения.

Тонизируем себя!

Тонизирующий эффект достаточно быстро достигается, если вы возьмете противоположную от мочки уха часть ушной раковины (то есть выше нее) всеми пятью пальцами и начнете захватывающими движениями продвигаться вниз, к мочке, а затем обратно. Кроме того, неплохо помассировать оба уха одновременно до появления в лице (а порой – и во всем теле) теплых, приятных покалываний.

Ну а для *повышения умственной активности* можно прибегнуть к помощи другого, также несложного приема.

Для начала следует определить края лба по выемкам в кости (височной). Затем двумя пальцами (лучше – средними) начните совершать круговые движения радиусом примерно в 1,5 см, медленно перемещаясь по направлению к центру лба. После чего следует сделать то же самое, только в обратном направлении. Все это необходимо повторить 4-5 раз.

Подобный несложный массаж способствует повышению умственной активности. Кроме того, давление на кожу лба способствует улучшению снабжения лица кровью и кислородом (что особенно важно, особенно для представительниц прекрасного пола, поскольку приводит еще и к улучшению цвета лица и даже к сокращению морщин!).

Е.А.Тарасов

Приложите руки к своей головной боли

Увы, в стрессовой ситуации, а также после нее, у многих остаются не только тяжесть в голове, но еще и головные боли, а порой и повышенное артериальное давление. Потому столь важно научиться применять следующие приемы.

Нужно последовательно накладывать пальцы друг на друга: четвертый – на пятый; третий – на четвертый и т.д., делая это одновременно обеими руками.

Грудинно-ключично-сосцевидная мышца

И еще неплохо помогает специальный самомассаж лобной и волосистой поверхности головы.

Он состоит из граблеобразных поглаживаний и растираний круговыми движениями пальцев руки волосистой части головы, далее – из плоскостного и обхватывающего поглаживания затылочной области и области задних поверхностей щек. После его проведения желательно применить также плоскостное и щипцеобразное поглаживание грудинно-ключично-сосцевидных мышц (см. рис.), а затем щипцеобразное их растирание и разминание до появления ощущения приятного тепла. Ну а закончить этот самомассаж нужно поглаживанием широкими штрихами всей головы, шеи и воротниковой зоны.

В общем, как вы, наверняка, уже поняли, избавляться от многих болезненных последствий стрессовых ударов не так уж и сложно – нужно только не полениться руки приложить!

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Кашель у детей

«Предупреждение Плюс»: Мы забываем подчас о том, что покашливание способствует очищению дыхательных путей от различных возбудителей, загрязнений, попадающей из носоглотки слизи или гноя при аденоидах, гайморитах, отитах и других заболеваниях. И действительно, не стоит хвататься за быстродействующие препараты, не установив первопричину данного явления. Особенно это касается детей. Давайте разбираться, почему.

Чаще всего *кашель* у детей связан с так называемой *простудой*, обусловленной развитием вирусов или бактерий при ослаблении иммунитета. Препаратами выбора в таких ситуациях могут быть сиропы на основе растений.

Навязчивый кашель, плохо поддающийся терапии, бывает признаком наличия инородного тела в дыхательных путях. Туда могут попасть, например, бусинка, иголка от новогодней елки, кусочек ваты и многое другое. Во время игр маленькие дети могут случайно вдохнуть что-либо и не придать этому значения. Во многих случаях в ответ развивается приступ кашля, но далеко не всегда предмет может выйти обратно. При относительно большом размере инородного тела возникает *выраженная одышка*, вплоть до полной *асфиксии (удушья)*. Однако при попадании небольшого по величине предмета беспокоит только кашель, с которым невозможно справиться без специальных врачебных манипуляций. Поэтому очень важно, чтобы при первых признаках частого покашливания ребенка его обследовал доктор, который назначит соответствующую терапию.

Лечение

Следует отметить, что эффективные *отхаркивающие* препараты, такие как амбробене, флюдитек, флуифорт, АЦЦ, при *не-*

продуктивном сухом кашле, обусловленном процессом в верхних дыхательных путях, не дадут эффекта, а будут лишь усиливать симптоматику.

Необоснованное применение антибиотиков может усугубить *аллергическую* реакцию. С другой стороны, при прогрессировании инфекционно-воспалительного процесса задержка с назначением необходимых препаратов может привести к развитию *пневмонии* или к *хроническому течению* заболевания.

Показаниями для назначения антибиотика будут: повышенная температура тела в течение более 3 суток и откашливание желтоватой или зеленоватой мокроты. Выбрать правильный препарат в каждом конкретном случае может только врач.

О развитии *пневмонии*, как правило, свидетельствуют сохраняющаяся повышенная температура тела, выраженная потливость, слабость, вялость. У детей, которые могут откашливать и отплевывать, можно увидеть желтоватую или зеленоватую мокроту, часто с прожилками крови. В этой ситуации назначение антибиотика будет обязательным, возможно, в инъекционной форме. В дополнение к этому необходимы *отхаркивающие* и, по показаниям, бронхорасширяющие препараты.

В настоящее время считается, что у детей старше 1 года *пневмонию* можно лечить в домашних условиях. Однако, если состояние ребенка тяжелое: выражена одышка, не снижается температура тела, откладывать госпитализацию ни в коем случае не стоит!

Осиплость голоса, присоединяющаяся к кашлю, свидетельствует о развитии *ларингита*. Нередко его успешное лечение возможно при использовании тонзилгона Н или гомеопатического препарата гомеовокс, который рассасывают по 2 таблетки каждые 1-2 часа (в зависимости от выраженности симптомов). Детям от 1 года до 6 лет таблетки можно растворять в воде.

Необходимо помнить, что любая физиотерапия (в том числе банки, горчичники, согревающие пластыри, горячие ножные ванны) категорически противопоказана при повышенной температуре тела, начиная от 37°С.

В восстановительном периоде многие из этих процедур тоже могут принести больше вреда, чем пользы, вызывая *обструктивный бронхит* (сужение просвета бронхов в результате отечности структур), развивающийся из-за закономерного увеличения притока крови в ответ на действие тепла.

Фитотерапия

При кашле, связанном с *ОРВИ (ОРЗ)*, советую поить ребенка большим количеством теплой жидкости, увеличивая обычную повседневную норму примерно в 2 раза. Обязательно должны присутствовать **черносмородиновый** морс, отвар **шиповника**, чай с лимоном. Приготовленные напитки не должны быть слишком кислыми и насыщенными. Их нужно хорошо разбавлять водой, чтобы не допустить *раздражающего* действия на слизистую оболочку задней стенки глотки, это может лишь усилить сухой кашель. Например, для приготовления отвара **шиповника** нужно брать

1 ст. ложку плодов на 2-2,5 стакана кипятка. Морсы разбавляются примерно так же: в 2-2,5 раза больше воды, чем обычно.

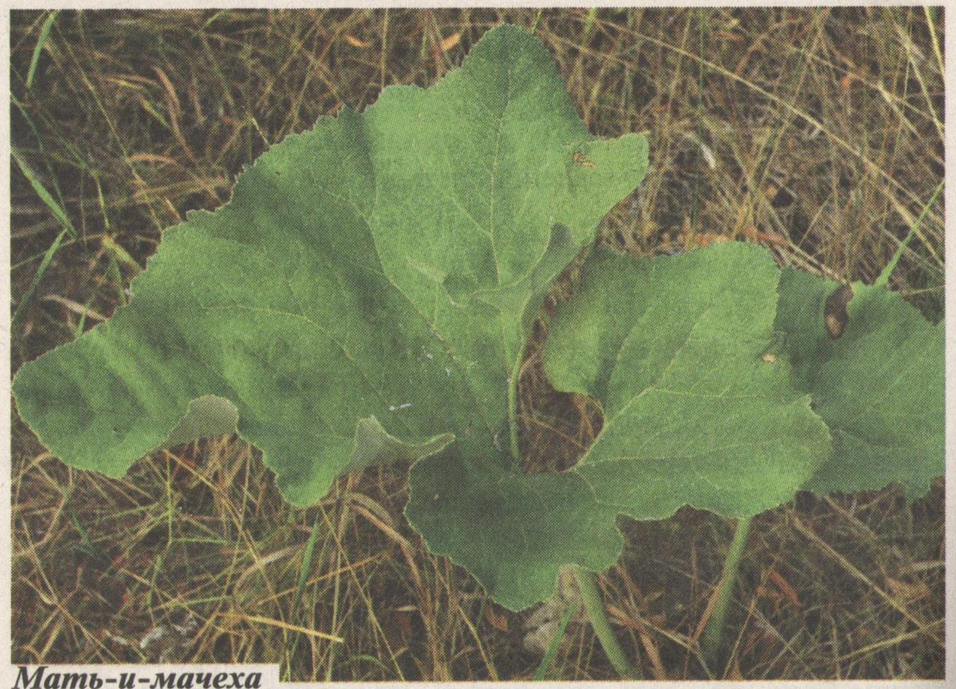
При употреблении **меда** раздражение, как правило, усиливается даже в разведенном виде. Аналогичным действием обладает большинство конфет и печенье, сухие крошки которого при глотании легко вызывают приступ кашля.

Помогает теплое молоко, разбавленное гидрокарбонатной минеральной водой (можно взять «Ессентуки» № 4 или № 7) в пропорциях 1:1.

Хороший эффект дает настой **мать-и-мачехи**, который рекомендуется детям старше 2 лет при отсутствии аллергических реакций на это растение.

Для этого следует:

1 ст. ложку сушеной или сырой измельченной травы заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа, затем процедить. Давать пить (обязательно в теплом виде) за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день, детям в возрасте от 2 до 6 лет – по 1 ст. ложке; от 6 до 12 лет – по 2 ст. ложки; старше 12 лет – по 1/4 - 1/3 стакана.



Мать-и-мачеха

Настой мать-и-мачехи дают около недели. Если кашель продолжается, необходимо обратиться к врачу для выяснения причин и назначения соответствующего лечения.

Нос необходимо промывать 4-6 раз в день любым солевым раствором. Подойдут аква-марис, аквалор, долфин. Они помогут освободить слизистые оболочки и от *размножающихся микроорганизмов*, и от *выделений*. Морская соль обладает хорошими *антисептическими* свойствами за счет содержащегося в ней йода.

Горло также прополаскивают 4-6 раз в день либо солевым раствором, либо отварами трав.

Чтобы приготовить раствор самостоятельно, достаточно растворить 1,5-2 ч. ложки морской соли в 1 стакане теплой кипяченой воды, хорошо размешать и процедить.

Для травяных настоев подойдут также **ромашка, календула, шалфей, эвкалипт**. Их можно использовать как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Осторожность нужна только в случае аллергических реакций. При уже имеющейся *крапивнице* или *бронхиальной астме* травы могут значительно ухудшить со-

стояние. Если у ребенка никаких подобных эпизодов не было, можно

заваривать 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настоять, накрыв толстым полотенцем, 1 час (можно в термосе), процедить, и настой готов. Использовать в теплом виде, распределяя весь объем на 4-6 раз.

В аптеке есть готовые препараты для полосканий горла, приготовленные на основе растительного сырья: ромазулан (экстракт **ромашки**) и ротокан (смесь экстрактов **ромашки, календулы** и **тысячелистника**).

Их применяют по 1 ч. ложке, разведенной в 1 стакане теплой кипяченой воды.

Для детей, которые еще не научились полоскать горло, используют тонзилгон Н – препарат, состоящий из экстрактов **ромашки, тысячелистника, алтея, одуванчика, хвоща, коры дуба** и листьев **грецкого ореха**. Несмотря на содержание в нем спирта, его можно давать даже детям грудного возраста, поскольку малые количества этого средства абсолютно безопасны и сравнимы с теми, которые вырабатываются в организме человека в результате естественных процессов.

Тонзилгон Н дают от 3 до 6 раз в день (в зависимости от остроты процесса), независимо от еды, разводя примерно в 20 – 50 мл любой теплой жидкости.

Детям грудного возраста назначают по 5 капель, дошкольникам – по 10 капель, а школьникам – по 15 капель.

Подводя итог, подчеркну еще раз, что у *кашля* может быть множество причин, поэтому лечение в каждом случае бывает различным. То, что поможет в одной ситуации, способно нанести большой вред в другой.

Татьяна РУЖЕНЦОВА,
доктор медицинских наук.

ВКУС ПРАЗДНИКА

Как сформировать семейные традиции

Народная мудрость гласит: «Берегите традиции, и традиции сберегут вас». После таких слов многие из нас рисуют в своем воображении патриархальный клан с непреложными правилами и обычаями, корни которых уходят в далекое прошлое. А если спросить себя, какие обычаи есть в собственной семье, то первой мыслью будет: «Да вроде нет особенных». Но не торопитесь с ответом. Немного поразмыслив, любой человек обязательно осознает, что традиции-то есть! Мы все живем, придерживаясь какого-то, часто негласного, но вполне определенного уклада, порой даже не задумываясь, что это и есть наш семейный устав.

Произнесите мысленно слова «моя семья», и перед глазами обязательно встанут определенные образы: ужин, когда за столом собираются все от мала до велика; или дедушка, торжественно водружающий звезду на новогоднюю елку; или генеральная уборка субботним утром, когда каждый член семьи вносит свой вклад в наведение чистоты; или самодельные открытки, которые делаются тайком от именинника, а потом торжественно ему вручаются; или пикники и походы за грибами, да мало ли каких только картинок не хранится в нашей памяти!

> События, которые происходят с определенной периодичностью, и обычаи, которых в вашей семье придерживаются на протяжении длительного времени, – это и есть именно ваши семейные традиции.

Кстати, традицией может быть не только отдельное действо, но даже уклад жизни всех родственников, например, занятия спортом. И в этом случае необязательно, чтобы все без исключения совершали утренние пробежки или посещали бассейн. Каждый может выбрать тот вид спорта, который нравится именно ему: плавание, бокс, велопрогулки. Здесь важен принцип: мы любим спорт.

Для чего нужны традиции

Все, о чем я сейчас буду рассказывать, не является догмой. Но если в вашей семье растет ребенок, помните, что поначалу он смотрит на мир вашими глазами. И каким он его воспримет, зависит от вашего угла зрения.

Итак, для чего же нам нужны традиции? Что ценного привносят они в нашу жизнь, раз мы придерживаемся их из года в год, из поколения в поколение? Я приведу несколько примеров, чтобы вы могли понять, что за ними кроется великая идея любви и уважения к себе и к своему ближнему, которая начинается в детстве, в каждой отдельно взятой семье. И это не красивые слова, а то, что наполняет нашу жизнь смыслом, основа любого общества.

- Начну с того, что традиции призваны *объединить разные поколения*. Ведь воскресный обед – это не только повод вкусно поесть или навестить бабушек-дедушек, но и прекрасная возможность показать им, как важны для вас устои, которые они передали нам с этой традицией.
- Во-вторых, такие обычаи дают нам *ощущение стабильности*. Ведь что бы ни происходило во внешнем мире, мы готовимся к привычным событиям в нашей семье и знаем, что они непременно произойдут. Это вселяет в нас уверенность и оптимизм, дает *чувство защищенности*.
- В-третьих, традиции позволяют нам *снизить чрезмерный темп жизни*, «остановиться на бегу», ощутить душевный покой и побыть в кругу своих близких, почувствовать их любовь, тепло и заботу о нас и научиться дарить им те же чувства.
- В-четвертых, традиции являются *естественным инструментом формирования жизненных ценностей у детей*. Они помогают малышам воспринять целостность семьи, осознать свою сопричастность с каждым ее членом. Сделайте ребенка полноправным участником семейного мероприятия – и увидите, с каким энтузиазмом он возьмется за порученное дело! Он может расставлять посуду на столе к ужину, или украшать комнату к празднику, или укладывать в рюкзак бутерброды, заготовленные для продолжительной прогулки.

Семейные традиции являются важнейшим источником воспоминаний о счастливом детстве!

- В-пятых, традиции *организуют, дисциплинируют* нас, *приучают к порядку*.
- Но самое главное, наверное, что это *всегда праздник*! Причем, поскольку традиция повторяется из года в год, она дарит еще и предвкушение предстоящего события, наполняя душу радостью.
- И подытоживая перечень, скажу, что традиции позволяют нам *почувствовать гордость за свою семью*, осознать ее уникальность. Особенно ярко это проявляется во время просмотра домашнего архива, где на старых фотографиях видим лица своих предков и узнаем от бабушек и дедушек, какими замечательными людьми они были, какие устои были в те времена и что общего у нас нынешних с ними, на кого мы похожи.

Радостные воспоминания надо готовить

Семья без традиций пустая и безликая, она являет собой сообщество родственников по крови, которых, как правило, объединяют общий бюджет и быт.

Поэтому, если связи между поколениями слабые или не налажены вовсе, то члены такой ячейки разобщены и у них не могут сформироваться совместные радостные воспоминания.

Не огорчайтесь, если не сможете припомнить никаких значимых обычаев в своей семье. На самом деле создавать традиции никогда не поздно. Давайте попробуем. Есть несколько правил, которые важно при этом учесть:

- традиции должны доставлять удовольствие всем членам семьи;
- традиции требуют регулярности – они могут быть ежедневными (вечернее чаепитие, совместное чтение книг), еженедельными (поход в кино), ежемесячными (экскурсии с последующим выкладыванием фотографий в альбом), ежегодными (в начале дачного сезона проводить викторины, детские соревнования; печь «особенный» пирог на определенную праздничную дату, перед наступлением холодов делать кормушки для птиц и т.п.);
- желательно, чтобы традиции не были финансово затратными.

С чего же начать? Присмотритесь повнимательнее: наверняка какие-то, пусть и незначительные, ритуалы в семье все-таки существуют. Попробуйте сделать их более интересными. Можете вспомнить какие-то ритуалы из своего детства – возможно, некоторые из них вы захотите возродить. А если не хватает фантазии, не бойтесь заимствовать у друзей и родственников.

Давайте вспомним традиции, которые легко можно сделать «своими»:

Совместный ужин или вечернее чаепитие, за которым можно подвести итоги дня, поделиться своими впечатлениями, попросить помощи в той или иной трудной ситуации. Такие посиделки можно приравнять к семейному совету. Либо просто общаться в непринужденной обстановке, пить ароматный чай, наслаждаясь домашним уютом. Поверьте, эта традиция невероятно сближает и позволяет быть в курсе дел всех домочадцев.

Домашние чтения. Начинайте читать сказки на ночь своему малышу, даже если он еще очень мал. Главное – ваш голос, интонации, которые обязательно отложатся у него в памяти. По мере взросления ребенка переходите от сказок к приключениям и фантастике, а может, и к научно-популярной литературе. Любовь к чтению может стать прекрасной семейной традицией! Этот способ приятного времяпрепровождения расширяет и наш кругозор, а у детей развивает фантазию и воображение.

Поездка за город или прогулка в парке на выходных. Всей семьей можно поиграть в подвижные игры на свежем воздухе, а потом перекусить в кафе либо достать припасенные заранее бутерброды и термос. У детей эта программа вызывает бурную радость!

Празднование знаменательных дат. Конечно, все мы отмечаем дни рождения и Новый год, но можно ввести традицию готовить

какое-то особое блюдо на каждый из праздников. Кроме того, попробуйте отмечать события, значимые только для вас, например, профессиональный праздник дедушки – День геолога или мамин – День строителя и пр. В принципе, при желании для праздника всегда найдется повод, а можно пойти дальше и назначить «День Рождения Семьи».

Раз в месяц (или чаще) стряпать что-то новое. Для этого на семейном совете заблаговременно выбирается блюдо, потом изучаются все подробности его приготовления в поваренной книге. Совместная готовка доставляет детям удовольствие и прививает любовь к кулинарии. А заодно эта традиция позволит вам поближе познакомиться с национальными блюдами разных стран, изучить особенности кухни того или иного народа.

Традиция ездить отдыхать всем вместе – это не только смена рутинной обстановки, но и выбор места путешествия, вида транспорта и бюджета, что немаловажно. Понятно, что такие поездки затратны, поэтому и готовиться к ним нужно заблаговременно. И вполне естественно, когда на семейном совете глава (папа или дедушка, к примеру) озвучит финансовую ситуацию в семье и объяснит, от каких покупок придется отказаться ради совместного путешествия. Такие обсуждения не только благоприятно влияют на укрепление родственных связей, но и приучают детей считать и ценить деньги.

И, конечно же, не забывайте про «маленькие» традиции: придумайте свое собственное пожелание хорошего дня друг другу, обнимашки перед сном, пишите милые записочки и т.д.

Побольше рассказывайте детям про свое детство, какие ритуалы были заведены в вашей семье. Уверена, им будет интересно узнать, кто и зачем придумал этот обычай. А когда малыш подрастет, предложите ему создать свою традицию и обязательно поддерживайте ее!

Принцип добровольности

Хочется напомнить, что традиция не должна быть жесткой или навязанной. Проявляйте гибкость! Если выполнение того

или иного действия стало тяготить кого-то из членов семьи (например, вы увидите сопротивление подросшего ребенка), попробуйте заменить его либо вообще откажитесь от принятого ритуала, замените его другим. Вполне может быть, что через некоторое время он сам попросит вернуть эту традицию либо, став взрослым, воссоздаст ее уже в своей семье.

В качестве примера расскажу случай из моей практики. В полноценной интеллигентной семье росли две девочки. Их мама очень хотела, чтобы они гармонично развивались и помимо музыкальной школы, английского языка, хореографии и изостудии по воскресеньям после слез и скандалов пыталась поставить всех на лыжню. Старшая девочка придумывала головную боль, из-за которой не вставала с постели, папа выскакивал из дома как ошпаренный, якобы навестить бабушку. Мама рыдала, и младшая дочь, жалея ее, надевала спортивный костюм и угрюмо брела с ней в Сокольники. Понятно, что пользы от такой прогулки не было никому.

И еще один немаловажный момент: традиция не должна препятствовать развитию способностей каждого члена семьи. Если несколько поколений вашей семьи в выборе профессии шло по стопам старших родственников (династия учителей, врачей, юристов) – это прекрасно и это безусловный повод для гордости. Но когда выросший ребенок идет в тот же институт вопреки своему желанию, а лишь ради поддержания традиции, подумайте, каково ему будет заниматься нелюбимым делом всю жизнь. Позвольте ему быть собой.

Запомните, что традиции должны приносить радость и сплачивать семью!

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

С ЗАБОТОЙ О БУДУЩЕМ УРОЖАЕ

Общеизвестно, что умеренная физическая нагрузка при работе в саду-огороде очень полезна. Она дает не только заряд бодрости и положительных эмоций, но и служит хорошей профилактикой от одышки, ожирения и многих болезней, связанных с гиподинамией. Кроме того, выращенный урожай гарантированно не будет содержать химических удобрений, искусственных гормонов и веществ для борьбы с разного рода вредителями. А ведь именно такие «продукты» по большей части продаются сейчас в супермаркетах, и их потребление способствует развитию ожирения, сахарного диабета, болезней щитовидной железы и других недугов.

Начинающие садоводы-любители считают, что с наступлением осенних холодов заканчивается их трудовая деятельность на приусадебных участках, можно расслабиться и отдохнуть, так как самая лучшая защита от мороза — это снег. Но опытные аграрии знают, что пришла пора позаботиться о будущем урожае, и для этого придется опять потрудиться. У них уже давно расписан план мероприятий по месяцам.

О том, какие работы нужно успеть сделать до наступления морозов, как грамотно провести мульчирование и окучивание участка, мы сегодня и поговорим.

Начнем с *однолетников*, которые уже отцвéли и увяли. У них надо собрать все плети и растительные остатки, сжечь или бросить в компостную яму для перегнивания. Объясню, почему это надо сделать. Оставшиеся на грядке части растений могут стать источником инфекций, а также местом зимовки многих вредителей.

Переходим к *многолетним* растениям. Их следует подрезать, оставив стебли на высоте 7-10 см от земли, разрыхлить почву вокруг, обеспечив тем самым доступ воздуха и осенней влаги к корневой системе и чтобы предотвратить появление и размножение вредных организмов.

Вскапывание

Теперь о самом главном. Меня часто спрашивают: зачем каждую осень перекапывать землю на тех участках, где росли плодово-овощные культуры и лекарственные растения? Отвечаю: *подготовка почвы* начинается осенью. Но можно этот процесс разделить на несколько этапов, чтобы минимизировать физические затраты. Для этого, как только освободилось место после уборки той или иной культуры, порыхлите его сразу на глубину 7-8 см. Если же на этом участке буйно разрослись ненужные вам многолетние сорняки с мощными корневищами (пырей, сныть и пр.), то через 10-12 суток перекопайте его еще раз, но уже на 20-25 см. Точно так же обрабатываем землю после уборки тыквы, кабачков, огурцов и пр. (на глубину 20-25 см, не разбивая комья, а укладывая пласт к пласту, чтобы влага просачивалась внутрь).

Внесение удобрений

Под перекопку на квадратный метр вносят 5 кг навоза, 20 г калийной соли и 30 г суперфосфата. Зимой проводят снегозадержание, а ранней весной — боронование в двух направлениях — вдоль и поперек. Навоз можно заменить перегноем и другими органическими удобрениями. Однако надо помнить, что избыточное количество органики снижает качество продукции.

Если у вас *тяжелая глинистая почва*, то с осени придется подготовить гряды высотой 20-30 см, чтобы весной они быстрее прогревались. Гряды применяют в тех случаях, когда участок имеет мелкий пахотный слой.

На участке, где *задерживаются воды*, почву рыхлят неглубоко, но раз в 3-4 года рекомендуется глубокая перекопка, улучшающая доступ воздуха в нижние слои. В слишком увлажненные тяжелые почвы для улучшения аэрации добавляют песок.

Кислые почвы надо известковать, но вносить известь одновременно с навозом нельзя. Если известкование проводить осенью, то навоз — весной. Вместо извести можно использовать золу, добавляя ее в лунки при посадке рассады по 30-40 г. Тяжелые почвы нуждаются в большем количестве удобрений, чем легкие.

Внесение оптимальных доз *удобрений* повышает устойчивость растений к вредителям и болезням, усиливает восстановительную способность пораженных органов и снижает интенсивность развития болезни. Правильно сбалансированное питание растений помогает предупредить многие болезни.

Уход за розами

Украшением любого сада являются розы. Их подбирают по форме цветков, высоте куста и характеру роста, а также устойчивые и морозостойкие к климатическим условиям. Конечно, они очень прихотливы и капризны, но стоят того, чтобы ими заниматься. Осенняя обрезка проводится в начале осенних заморозков. Цель обрезки – формирование кроны куста и сильной разветвленной корневой системы. Упрощенный способ обрезки, при котором гарантированно вырастет сильное растение, состоит в том, что побеги обрезают на половину длины, а мертвые ветви удаляют полностью до основания. У чайно-гибридных роз срезают плод, цветки, больные и слабые побеги, а здоровые укорачивают наполовину. Точно так же поступаем и с плетистыми розами, но плюс к тому подрезаем еще и боковые побеги, оставив на них по 2-3 почки. Остальные побеги укорачиваем на 50 см, сохраняя одеревеневшие побеги длиной примерно 1 м. Кустарниковые розы обрабатываем, удаляя плоды, цветки, листья, боковые невызревшие и слабые побеги.

В климате России чайно-гибридные и плетистые розы нуждаются в особой защите, так как они не переносят морозы ниже -10^0 С. Существует простой и надежный способ: как только установились заморозки до -5 -7^0С, их нужно закутать. После осенней обрезки розы окучивают, затем над кустами устанавливают деревянный или проволочный каркас, на него кладут слой утеплителя (картон, лапник, спанбонд), а сверху закрывают полиэтиленовой пленкой и закрепляют ее по краям, оставляя отдушины для проветривания. Побеги плетистых роз пригибают к земле, укладывают на слой лапника, сверху укрывают лапником или другим утеплителем. Кустарниковые розы могут зимовать в снежную зиму без укрытия, если обернуть их в несколько слоев

рогожки. Снимают укрытие весной, как только сойдет снег. Делают это постепенно. Полностью укрытие убирают, когда земля совсем оттает.

Поздний пролив почвы

Надо сказать, что не только розы нуждаются в защите от холода. Так, например, отдельные виды гортензии и декоративных кустов укрывают пленкой или хворостом, сухой листвой или еловыми ветками. Некоторые растения страдают от зимней сырости, поэтому нужно следить, чтобы почва имела хорошую проводимость воды и аэрацию. Не укрывайте растения слишком рано, чтобы они не задохнулись или не сгнили от недостатка воздуха.

Известно, что корни растений, находящиеся в сухой почве, повреждаются морозами гораздо сильнее, чем в сырой, из-за ее небольшой теплопроводности и теплоемкости. Поэтому полезны осенне-зимние поливы для повышения влажности и создания оптимальных условий для роста корневой системы. Это положительно повлияет на накопление в плодовом дереве органического азота в осенний период и на его зимостойкость.

Осенние, подзимние и зимние поливы, так же как и весенние, должны быть умеренными. После полива обязательно проверьте глубину промачивания почвы, чтобы не было пресыщения влагой. В среднем земля должна быть промочена на 20 см. На участках с высоким стоянием грунтовых вод и на почвах с плохим дренажом проводить осеннее и подзимнее орошение не следует. А в южных районах с мягким климатом земля и в зимние месяцы должна быть свободна от излишка воды, так как даже в этот период корневая система здесь жизнедеятельна.

Не старайтесь форсировать события. Если вы будете распределять свои силы и планомерно выполнять по 2-3 «подхода к лопате» в день, выражаясь языком спортсменов, то обеспечите себе будущий урожай и не навредите своему здоровью чрезмерным усердием.

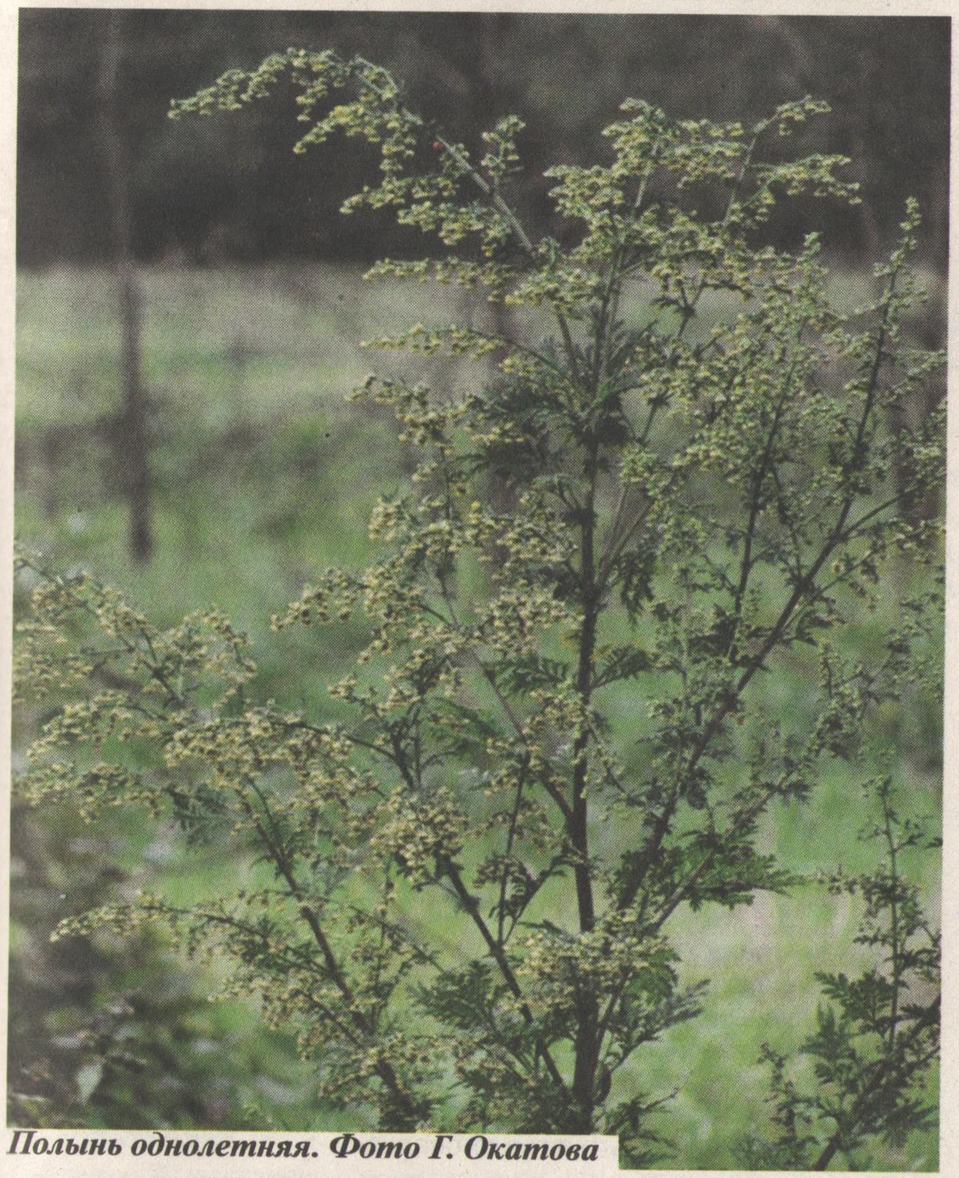
Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
кандидат биологических наук.

ДВА ВИДА ПОЛЫНИ ПРОТИВ РАКА

В Китае с древнейших времен спасались от малярии полынью однолетней. По нынешнее время это сорное растение выращивают как культуру. Научное название его - артемизия аннуа (Artemisia annua). Из растительного сырья в 1972 году китаянкой Ту Юю было выделено вещество артемизинин, обладающее губительным действием не только на возбудителя малярии (плазмодий), но и на злокачественные опухолевые клетки. За большой вклад в науку в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию.

Механизм действия артемизинина на опухолевые клетки привлек американских онкологов. В результате проведения лабораторных опытов в пробирках и на мышах выявлено: экстрагируемое вещество артемизинин убивает 98% раковых клеток за 16 часов, не подвергая при этом негативному воздействию здоровые клетки. Это дало повод исследователям дать «добро» на клинические испытания артемизинина.

Еще не завершились клинические испытания, а Интернет уже кричал о сенсации: найдено мощнейшее противораковое лекарство! Мой приятель, врач (приверженец фитотерапии), сообщил мне, что его коллега по работе недавно был за границей и привез эффективный, но чрезвычайно дорогой противораковый препарат «Артемизинин», и спросил, сможем ли мы найти полынь однолетнюю в нашей местности? Мы поехали за 300 километров от Киева в Институт лекарственных растений. И вот что там узнали: раньше полынь однолетнюю выращивали, можно было купить сырье и семена, но пришло время, когда спрос на нее уменьшился, засевать перестали, и растение как сорняк кое-где появилось на обочине участков, тропинок да на лужку и окраине местного парка. Заведующая показала нам полынь однолетнюю на месте ее произрастания, и мы привезли по нескольку экземпляров домой. И вот какая ирония: на другой день я нашел полынь однолетнюю у леса за 3 километра от моего дома.



Полынь однолетняя. Фото Г. Окатова

Произрастает полынь однолетняя на территориях Европы, Сибири, в верховьях Днепра и Дона, на Дальнем Востоке. Увидеть ее можно на лугах, песчаных местах и скалах, в солонцеватых степях, пойменных лесах, долинах, около жилья, на пустырях, равнинах, у дорог. Часто она соседствует с полынью обыкновенной (чернобыльником).

Полынь однолетняя – травянистое растение, встречается высотой от 30 см до 1,5 м и больше. Стебель прямой, голый, бороздчатый; в период вегетации он зеленого цвета, а под конец периода, к сентябрю, становится темно-фиолетовым. Нижние листья – триждыперисторассеченные, длиной 3-5 см. Верхние листья – сидячие. Шаровидные корзинки собраны в метельчатые и пирамидальные соцветия. Многочисленные мелкие цветочки располагаются в корзинках и окрашены в желтые тона. Цветение приходится на период начала августа и заканчивается сентябрем. Семена у растения очень мелкие, можно сказать, микроскопические.

Надо отметить, что на местах произрастания полыни однолетней по соседству встречаются очень похожие на нее растения. Чтобы не ошибиться, я провожу тест – запах у нее приятный, а вкус горький, но горечь слабее, чем у полыни горькой.

В химическом составе надземной части полыни однолетней содержится флавоноид хризоспленетин, также проявляющий противоопухолевую активность, что было подтверждено экспериментально («Растительные ресурсы СССР», издательство «Наука», С.-Петербург, 1993 г). Экстрагировать отдельно артемизинин или хризоспленетин в домашних условиях невозможно, да и не сторонник я терапии выделенными веществами. Препарат, приготовленный из одного или нескольких растений, содержит комплекс лечебных веществ и будет действовать комплексно, оздоравливая в целом весь организм.

Свежая трава (листья, соцветия и тоненькие стебли) мелко измельчается, укладывается в стеклянную банку, заливается 70-градусным спиртом на 2-3 см выше массы. Банка накрывается капроновой крышкой и настаивается 21 день в темном месте при комнатной температуре. Затем жидкость процеживается через льняную ткань (сырье отжимается), отстаивается и через 3-4 дня фильтруется от осадка.

Так готовится *гомеопатическая* эссенция. Независимо от объема банки в ней содержится 1/3 лекарственного вещества.

Чтобы получить 100 мл стандартной настойки (10%), надо 30 мл эссенции развести в 70 мл 40-градусной водки.
Или из высушенной травы (листья, соцветия, стебли) можно сделать настойку (10%) из расчета 10 г сырья на 100 мл 40-градусной водки, настоять 21 день.

При онкологических заболеваниях, особенно молочных желез, печени, желудочно-кишечного тракта, при лейкозе, туберкулезе легких принимать по 30-40 капель в половине рюмки воды 3 раза в день до еды в течение месяца. После двухнедельного перерыва курс можно повторять.

В 1993 году мной совместно с врачом-онкологом Иваном Власенко был разработан противоопухолевый препарат инол, прошедший практическое испытание больше четверти века. Из известных на то время 94 видов полыни для препарата мы выбрали **полынь горькую**, более заметную, доступную, также проявляющую противоопухолевое действие.

Состав инола, в граммах:

мед **цветочный**, сок **ягод калины**, экстракт **березового гриба** (чага) – по 200. Настойки (10%): травы **буквицы лекарственной**, **чины черной, чистотела**; листьев **подорожника большого**, **березы**, **омелы белой**, цветков **календулы**, корней **аира**, **лопуха большого; ряски малой**, травы и корня **герани кроваво-красной** – по 100, травы **полыни горькой** – 50.

Применяют препарат по 1 ч. ложке за 20-30 минут до еды 3 раза в день в течение 4-5 месяцев. После каждого месячного приема – перерыв 7 дней.

Напомню читателям, как получают экстракт березового гриба (чага).

Промытые куски гриба складывают в эмалированную кастрюлю, заливают кипяченой водой так, чтобы тело гриба было покрыто водой. Для размягчения настаивают 4-5 часов. Затем размоченный гриб измельчают (трут на терке или пропускают через мясорубку). Массу заливают подогретой водой до 50 градусов в соотношении 1:5 (по объему), используя и ту воду, которая осталась после замачивания. Настаивают 48 часов, жидкость процеживают, осадок отжимают. Настой может храниться 4 дня.

При онкологических заболеваниях для *снятия болей* его пьют по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или же по полстакана 6 раз в день.

Владимир КУПЧИН, фитотерапевт.

ОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ

Полынь обыкновенную в России называют чернобыльником, причем под этим именем она хорошо известна большинству жителей нашей страны. Многие знают его под названиями: быльняк, быльник горький, бурьян, будыльник, чернобыл. Но зачастую этот вид полыни путают с полынью горькой, хотя чернобыльник не менее популярен.

Я хочу внести ясность в этот вопрос, чтобы наши продвинутые читатели не путали эти растения.

Полынь обыкновенная (Artemísia vulgáris) – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных *(Asteraceae)* высотой до 2 м. Стебли прямые, ребристые, в верхней части ветвистые, в нижней – обычно красноватые. Листья перисторассеченные, с линейно-ланцетовидными, зубчатыми дольками; сверху голые, темно-зеленые, снизу беловато- или сероватовойлочные. Цветки трубчатые, очень мелкие, многочисленные, красноватые или желтоватые, собраны по 20-40 штук в мелкие прямостоячие корзинки, образующие густое метельчатое соцветие. Цветет в июле – августе.

Встречается чернобыльник практически по всей России. Растет на лесных полянах и опушках, лугах, среди зарослей кустарников, по речным долинам, берегам водоемов, оврагам, на осыпях, береговых обрывах, но чаще всего на залежах, пустырях. С лечебной целью используют почти все части растения: семена, траву, неодревесневшие корни.

Траву собирают во время цветения. Срезают облиственные верхушки побегов с цветками. Корни заготавливают осенью, при этом их отделяют от одревесневающего корневища, которое выбрасывают. Сушат сырье на чердаках и в других проветриваемых помещениях.

В подземных органах чернобыльника, траве и соцветиях содержатся эфирное масло, кумарины, флавоноиды, каротин, витамин С и много других полезных веществ, что и объясняет

Чернобыльник

широкое применение растения в лечебных целях. Достаточно сказать, что в трудах Гиппократа, Диоскорида, Галена, да и в старинных русских заговорах и травниках, мы встречаем рецепты лечения *женских болезней, эпилепсии* и многих хворей при помощи полыни обыкновенной.

В Японии и Китае растение издревле было почитаемо, его даже вывешивали над дверями своих домов и заставляли подвластные народы доставлять его в виде дани. В восточной медицине и по сей день широко используется метод воздействия тлеющими полынными сигарами на биологически активные точки на теле человека. Его применяют для восстановления *кровообращения, нормализации процессов обмена веществ, усиления энергообмена*, лечения болезней *внутреннего и внешнего «холода»*.

В европейской научной медицине чернобыльник вошел в употребление в конце XVI столетия. Он применялся при *задержке менструаций, эпилепсии, болезнях желудка* и *холере*. В конце XVII века и в первой половине XVIII столетия чернобыльник назначали для лечения *рака желудка, сужения пищевода, недержания мочи*.

В России полынь обыкновенная была включена лишь в первые издания Фармакопеи (1866-1880 гг.). В настоящее время в отечественной научной медицине трава чернобыльника разрешена к

применению лишь в составе сбора М.Н. Здренко, используемого как симптоматическое средство для лечения некоторых *злокачественных опухолей* с 1957 г.

Полезные свойства

Настои травы и **корней** чернобыльника обладают *антисептическим, жаропонижающим, обезболивающим, общеукрепляющим, потогонным, противоглистным, инсектицидным* свойствами, улучшают *аппетит* и работу *желудочно-кишечного тракта*, успокаивают *нервную систему*, подавляют *судороги*, *колики*, *нормализуют сон* и *менструальный цикл, ускоряют роды, защищают печень*.

В народной медицине **отвары** и **настои** различных частей полыни обыкновенной как самостоятельно, так и в смеси с другими растениями применяют с давних пор при различных заболеваниях женской половой сферы (*аменорея, дисменорея, бесплодие*). Ее рекомендуют при *головной, зубной* и других болях, *раке желудка, воспалении* и *водянке мозга*, а при *подагре* и *ревматизме* делают **припарки** из травы.

Настой травы **чернобыльника** употребляют как спазмолитическое и противокашлевое средство при *бронхиальной астме, бронхитах, туберкулезе легких* и *пневмонии*. Его также советуют пить для улучшения пищеварения, как возбуждающее *аппетит* и *тонизирующее желудок*; при *анемии, нервной депрессии* и *истощении*; как потогонное и противовоспалительное – при *лихорадке* и *пневмонии, простудных заболеваниях, ларингите, ларингофарингите, циститах, уретритах;* как *мочегонное, желчегонное, противораковое* и *противоглистное* средство.

Настоем травы полощут рот при *стоматитах* и *гингивитах*, промывают длительно незаживающие *раны* и *язвы*. При *подагре* и *простудных заболеваниях* полезно принимать **ванны** с добавлением настоя.

Кроме того, **настои, отвары** и **настойки** этого растения применяют в народной медицине при *болезнях почек* и *мочевого пузыря*, *диффузном гломерулонефрите*, *мочекаменной* и *почечнокаменной болезнях* – как общеукрепляющие и регулирующие обмен ве-

ществ. В Сибири ее используют при *эпидидимите* (воспалении придатка яичка) и *мезотелиоме* (аденома) яичка.

В народной медицине некоторых стран **семена** чернобыльника в виде **настоя** или **настойки** рекомендуют принимать при *импотенции* и *воспалении мочеполовой системы*. А в смеси с другими растениями – при *аденоме простаты* и *нефролитиазе*.

Молодые побеги, листья и соцветия чернобыльника можно использовать как добавку к маринадам, уксусу, соусам, настойкам для придания им особого вкуса и аромата, а также как пряную приправу, особенно к жирным мясным блюдам.

Лекарственные формы и применение

1. Настой семян

1 ч. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при *импотенции*. Курс лечения – 1-3 месяца.

2. Настойка семян

5 ст. ложек сырья залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Показания и длительность применения, как в предыдущем рецепте.

3. Настой травы

1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при *эпилепсии*. Курс лечения – 2-3 месяца. Если выздоровление не наступает, то проводят повторные курсы до достижения желаемого эффекта.

4. Настой корней

1 ст. ложку сырья залить 0,5 л кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при *нарушениях менструального цикла*. Курс лечения – 1-3 месяца.

5. Отвар корней на вине

50 г сухого измельченного сырья залить 2 л сухого белого виноградного вина, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Добавить мед по вкусу. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды при *туберкулезе* и

других *заболеваниях легких*. Курс лечения – 1-3 месяца. Если выздоровление не наступает, то проводят повторные курсы до получения желаемого эффекта.

6. Настойка травы на водке (1:10)

50 г сухого сырья залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Процедить, хранить при комнатной температуре в темном месте.

Принимать по 1 ч. ложке с небольшим количеством воды за 20-30 минут до еды 3 раза в день как *успокаивающее*. Курс лечения – 1-3 месяца.

В дополнение я хотел бы дать небольшую цитату из книги А.П. Левчука, сотрудника Научного химико-фармацевтического института (позже переименованного во ВНИХФИ) «Кровоостанавливающие и маточные средства» (Труды Научного химико-фармацевтического института, Вып.15, г. Москва, 1927), где он приводит несколько эффективных рецептов лечения *эпилепсии* и *аменореи*, проверенных на практике и заслуживающих внимания.

«1. При лечении *эпилепсии* употребляются **корень** и **цветочные верхушки**.

Корень дают в порошке и запивают пивом*. После приема лекарства больной должен лечь в постель, хорошо укрыться и выпить еще стакан теплого пива. Такое лечение продолжается, независимо от периодичности и частоты припадка, в течение 15 дней, после чего над больным устанавливается наблюдение: если припадок повторится, проделывается еще такой же курс лечения.

Об успехе лечения делают заключение по поту после приема лекарства. Если после первого приема пот обильный, а после второго слабый, то лечение будет не продолжительным. Если же пот слабый после первого и второго приема, то лечение будет иметь длительный характер. Для продолжительного лечения существуют два способа приготовления лекарства:

** На прием дается по 2 корня в порошке взрослому, детям соответственно меньше. Пиво деревенское, домашнее.*

а) верхушки растения в количестве 150 г заливают двумя бутылками кваса (1 л), смесь выливают в глиняный горшок, покрывают крышкой, обмазывают тестом и ставят на три часа в только что истопленную печь. По охлаждении** настой процеживают и дают по 3 столовых ложки 3 раза в день в продолжение 19 дней. Если припадки повторятся, то лечение возобновляется.

Другой способ приготовления, применяемый при самой *упорной форме эпилепсии*, состоит в следующем:

б) корень, превращенный в порошок, в количестве 150 г заливается одной бутылкой (0,5 л) обыкновенной водки и настаивается в теплом месте в течение 3-х дней. Берется такое же количество свежих сухих цветочных верхушек, которые заливаются тоже бутылкою водки и настаиваются в течение двух дней. Оба настоя процеживают, сливают вместе, остаток отжимают и дают устояться в течение суток, после чего подвергают выпариванию на легком огне до густоты сиропа. Взрослому на прием по 1 ч. ложке 3 раза в день, детям от 5 до 30 капель 4-5 раз в день с сахарной водой или медом***.

2. При полном *отсутствии менструаций* (аменорея) поступают так:

больная накануне лечения ничего соленого не ест; на другой день дают настой из корня чернобыльника и цветочных верхушек по 15 г каждого на 200 мл холодной воды. Принимается через 3 часа по столовой ложке до появления регул. Если они в течение недельного лечения не появятся, то в дальнейшем лечении крепость настоя усиливается: по 30 г корней и цветочных верхушек на 200 мл воды».

Павел ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

*** Горшок не открывается до полного охлаждения.*

**** Генуинная форма излечивалась всегда, симптоматическая лечению не поддавалась (собственное наблюдение)».*

Окончание. Начало на стр. 4.

воду предстоящего. А ведь и то, и другое – пустая трата времени и сил, которых, кстати, на это уходит немало. Синдром хронической усталости возникает именно на этой почве. Еще бы, огромная напряженная работа мозга направлена не на регуляцию внутренних процессов, не на то, что происходит с организмом сейчас, а на то, что было или может быть (хотя, скорее всего, вряд ли).

Теперь вам станет понятней, для чего нужна боль. Это первый звонок о том, что пора бы вернуть сознание в настоящее. Но мы, как правило, игнорируем этот сигнал не раз и не два, и тогда уже «бьет колокол» – приходит болезнь. Мы и тут не очень хотим вернуться к насущному и уповаем на доктора и его волшебную таблетку. Что делает таблетка? Заглушает боль, устраняет симптом, то есть еще сильнее искажает обратную связь. Сознание все больше удаляется от настоящего, реального хода событий, и в итоге организму ничего не остается, как вернуть его к этому силой в последний уже раз. Вы меня поняли.

Что практического мы можем почерпнуть из всего сказанного? Первое: нужно не отмахиваться от боли. Обязательно прислушайтесь к ней, мысленно рассмотрите ее во всех подробностях, в сущности, это сигнал о том, что прицел вашего сознания сбился. Второе: нужно расслабить мозг. В этом помогут две вещи – медитация (о ней читайте в новой рубрике «Самопознание») и здоровый сон. Кстати, ученые установили, что мозг отдыхает только в период с 23.00 до 00.30, если вы пропустили эти полтора часа, он не получит полноценного отдыха. Сон после восхода солнца тоже не приносит пользы, так как наше светило способствует эффективной трате энергии, накопленной во сне.

И еще пару слов об обратной связи, теперь уже между нами. Наступает активный период подписки, и, если вы видите пользу лично для себя от нашего журнала, не откладывайте визит на почту. Кстати, теперь можно подписаться на вестник «ЗОЖ» и «Предупреждение Плюс» по Интернету: **www.vipishi.ru**.

Как всегда, ждем ваших вопросов по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 12 декабря 2016 г.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Artemisia vulgaris

Полынь обыкновенная (Artemisia vulgaris) – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных (Asteraceae) высотой до 2 м. Встречается практически по всей России. Растет на лесных полянах и опушках, лугах, береговых обрывах, залежах, пустырях.

С лечебной целью используют почти все части растения: семена, траву, неодревесневшие корни.

(Фото Павла Ефремова)

Подробнее о растении на стр. 122-127.

16011
4 607161 020036